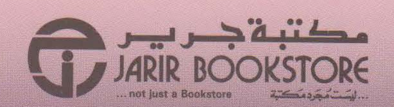


جارى سمولى

د. جريج سمولى

سواء هجركِ بدنيًّا،
أو عاطفيًّا فكل ما يهم هو...

كيف تستعيدين زوجك قبل فوات الأوان



كيف
تستعيدين زوجك

كيف تستعيدين زوجك

قبل فوات الأوان

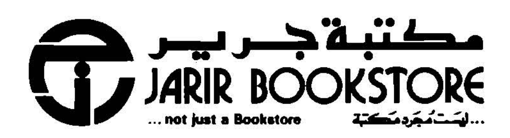
جارى

سمولى

د. جريج سمولى







للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublications@jarirbookstore.com

الطبعة الأولى ٢٠١٠

المملكة العربية السعودية ص.ب.٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون ٩٦٦١٤٦٢٦٠٠٠+ - فاكس ٩٦٦١٤٦٥٦٣٦٣+

Winning Your Husband Back

Before It's Too Late

Gary Smalley

Dr. Greg Smalley



إلى " نورما"

التى كانت على مدار أربعة وثلاثين عامًا أفضل

صديق، وزميل، وحبيب، ومُشجع.

أشكرك على استعادتك لى:

- جارى

إلى الثلاثة الذين يذكروننى يوميًا

بأهم ما فى الزواج والحياة:

" إرين" ، و" تايلور" ، و" مادالين" .

مع خالص حبى:

- جريج

المحتويات

شكر وتقدير

يمثل هذا الكتاب إسهامات كثيرين ممن ناضلوا للتوصل لفهم أفضل للزواج ولمساعدة المتزوجين. أولًا، وقبل أى شىء أشكر صديقنا، وناصحنا، وزميلنا د."جارى أوليفر" الذى منحنا الكثير من حكمته وأفكاره على المستويين الشخصى والمهنى عبر السنوات. ونود أن نشكر د. "لارى كيفوفر" على العمل الدءوب الاحترافى الذى بذله معنا فى أثناء إعداد المسودة الأولى لهذا الكتاب.

ونود أن نعرب عن تقديرنا العميق أيضًا لمواهب "تيرى براون"، والعاملين بمركز سمولى للعلاقات. نشكر كلًا من "جيم، وسوزيت برونر"، و"جيمى فاندربيرك"، و"روجر جيبسون"، و"شيلا جرين"، و"ديبى ماير"، و"جون نيتلتون"، و"مايكل سمولى"، و"نورما سمولى"، و"شيلا سميذرز" و"لورى فاندربول"، و"تيرى وولسى".

ونود أن نعبر عن تقديرنا وامتناننا العميق للأفراد والأزواج الذين حكوا لنا قصص حياتهم، ورحلات زواجهم. شكرًا لـ "تريش، وريك تالون"، و"شيلى كريد"، و"ديبى - جو وايت"، و"كارى جونز"، و"كاى هامر"، و"كيم فيدر"، و"ميليسا توملينسون"، و"ويندى شرويدر"، و"سوزان باترفيلد".

شكر وتقدير

نشكر "مايك هايات" على تحمسه لإخراج هذا الكتاب، ونشكر أيضًا "سيندى بليدز"، والعاملين بدار نشر (توماس نيلسون) على تقديم دعمهم وخبرتهم فى أثناء إعداد الكتاب.

والأهم من كل ذلك أننا نشكر الله على فضله ومنه، وعلى كشفه لنا الكثير من الأمور اللازمة لتعلمنا ونمونا.

الفصل ....
الأول ....

وضع خطة شاملة

قصة مضرب جولف

كنت أحدث وأفضل مضرب عندما اشترانى لاعب جولف مبتدئ، وأصبحنا معًا فريقًا مميزًا؛ حيث كان يضرب الكرة بى إلى مدى أبعد وبطريقة أكثر نجاحًا.

كان صاحبى يحكى للجميع عن مدى تميزى، ومدى تحسنه فى اللعب بسببى. وكان يأخذنى إلى النادى بعد اللعب ويواصل الثناء علىَّ. وعند عودتنا للمنزل كان ينظفنى، ويلمعنى، ويأخذنى لغرفته ولا يتركنى فى المرآب مع المضارب الأخرى؛ وكنت أشعر بالتميز والتدليل.

وأحيانًا ما كنا نضرب الكرة فتسقط فى المياه أو بين الأحجار، لكننا كسبنا العديد من البطولات، وربح هو أموالاً طائلة بسببى. وأحيانًا ما كنت أشعر بإحكامه لقبضته علىَّ، أو بأننا نتمايل بسرعة بالغة فنضيع الكرة. وفى تلك الأحيان كان يغضب منى ويلومنى، لكنه سرعان ما كان يبتهج بعد استعادته لتوازنه، ونواصل الانتصار.

ازددنا لعبًا، وازداد إحكامًا لقبضته علىَّ، ومهارة فى اللعب. أطحنا بالكرة فى كل الأماكن الخطأ، وكان إحباطه وغضبه يتزايدان تدريجيًا، وكان يلومنى فى كل مرة؛ فكان يلقى بى فى الحقيبة دون غطائى، بل إنه ذات مرة ألقانى فى البحيرة، إلا أنه عاد ليلتقطنى مرة أخرى. كنت أحاول التوافق مع حركاته فى أثناء لعبه، لكننى لم أكن أستطيع التوازن. لم يعد بإمكانى أن أتغير من خلال الضربات كما كان يحدث.

تزايد غضب صاحبى منى، ولم يأخذنى للنادى بعد إحدى المباريات، أو إلى غرفته مساءً، بل إنه أخبر الجميع بأننى سبب خسارته دائمًا، فشعرت بغاية المهانة والألم.

اقترح الكثيرون على صاحبى استشارة محترفين بشأن أسلوبه فى اللعب، لكنه رفض قائلًا إنه ليس هناك خطأ فى أدائه، وقال إن الأخطاء نتيجة المضمار السيئ غير المستوى، والطقس المتقلب، والصداع الذى أصابه، والضوضاء التى تصدر عن اللاعبين الآخرين، والمضرب؛ حيث قال إننى طويل جدًا، وصلب جدًا، وخفيف جدًا، وذو وزن غير مناسب.. إلخ.

وأخيرًا، استشاط غضبًا ذات يوم بعد ضربة سيئة وضرب بى عربة ثم ألقانى أرضًا. لقد كان مغتاظًا للغاية! وعند عودتنا للمنزل ألقانى فى ركن المرآب، ولكن من حسن حظى أننى كنت بداخل جرابى.

لم أعد أذهب للمباريات، ولكن المضارب الجديدة التى استبدلها بى لحقت بى فى ركن المرآب، كل هذا وصاحبى يتعلل بأن قبضته كانت قوية جدًا عليها، وأنه يدور بسرعة شديدة لا تتوافق معها المضارب.

وذات يوم وضعنى فى حقيبته مرة أخرى وتوجه لاستشارة محترفى الجولف؛ حيث تعلم كيف يصحح مرونة التفافه، وأصلح بعض الخدوش التى أصابتنى، ولمعنى، وأعاد ضبطى. لم يتغير أينا، وكل ما فى الأمر أننا تم تحديثنا. وسرعان ما

> عدنا نضرب الكرة سريعة ومستقيمة كسابق عهدنا. وبدأت الانتصارات تعود مما أثار غيرة اللاعبين الآخرين.

كان هذا "تصويرًا انفعاليًا بالكلمات"[1] تلقيناه من سيدة كتبته عن زوجها الذى هجرها. وواصلت كتابتها قائلة: "أريد أن أوضح لك يا "ديفيد" شعورى تجاه حياتنا معًا وطلاقنا. قبل أن تهرب من علاقتنا الزوجية وتكره العيش معى كنت دومًا أشعر بالأمن الذى يبعثه التأكيد على التزامنا تجاه بعضنا كزوجين طوال الحياة. لقد كان ذلك الالتزام هو الأساس الذى يربط بيننا والذى طمأننى إلى أنه أيًا كانت الصعوبات التى نواجهها، فإننا سنعمل على حلها معًا - وأننا ملتزمان تمام الالتزام تجاه بعضنا البعض. لم أشك أبدًا فى التزامك، لكننى الآن أشعر بما يشعر به ذلك المضرب الملقى فى المرآب. إن كل ما يتطلبه تطعيم الالتزام بمهارات جديدة، ومعرفة، وبناء درجة أعمق من الحميمية هو قرار واستشارة "خبير جولف متخصص". لا نحتاج إلا إلى قرار".

وكما أدركت صاحبة الرسالة السابقة، فإن عملية استعادة الزوج تتطلب عدة مكونات مهمة؛ مثل إيجاد "خبراء جولف" (المبادئ الدينية، والخبراء، والأسرة، والأصدقاء، والناصحون وغيرهم من أفراد وجماعات الدعم)، واتخاذ قرار بالحفاظ على الحب والزواج، وتنمية مهارات ومعارف جديدة. وإننا نأمل أن تجدى مفاتيح هذه المشكلات المهمة ضمن صفحات هذا الكتاب. شاركينا فى رحلتنا لاستعادة زوجك.

هذا الكتاب من أجلك أنت!

هذا الكتاب موجه للنساء اللاتى لاحظن بُعْدَ أزواجهن عنهن. قد تبدو الهوة بين المرأة وزوجها عميقة ويبدو من المستحيل سدها، أو قد تكون شرخًا يتسع دومًا وببطء ويخلخل أسس زواجها كجذر شجرة يتشعب تدريجيًا فى

ممشى الطريق حتى يتشقق وتتخلله الصدوع، ويصبح ما كان من قبل انسيابيًا ومتماسكًا ومتوافقًا مشققًا ومنفصلًا.

إن الهوة المتنامية فى علاقتك الزوجية ربما ظهرت فجأة أو ببطء وشقت ومزقت روابط التقارب التى جمعت بينكما فى حب توقعتما أن يدوم للأبد.

هذا الكتاب موجه للزوجة التى:

- يعيش معها زوجها بجسمه ويغيب بعواطفه.
- هى على علاقة بآخر وتريد استعادة زوجها الآن.
- زوجها على علاقة بأخرى وتريد استعادته.
- شغلها أسلوب حياتها أو عملها عن القرب من زوجها بجسمها أو عواطفها.
- ركزت على علاقتها بأبنائها وتجاهلت زوجها.

حددى موقفك الحالى

حان الوقت لتقيمى وضع حالتك الزوجية. ما مدى البعد بينك وبين زوجك؟ ضعى علامة (X) على موضع علاقتك الزوجية على المقياس التالى:

بداية التباعد	انفصال عاطفى	انفصال بدنى	اغتراب	طلاق

كلما ازددت بعدًا فى اتجاه اليسار على المقياس السابق، ازدادت صعوبة عكسك للوجهة التى تتجهين إليها. إن إجراءك لهذا التقييم هو الخطوة المهمة الأولى؛ حيث تتضمن مواجهتك لواقع وضع حياتك الزوجية حاليًا.

أما إذا وجدت صعوبة فى وضع علامة على هذا المقياس، فربما أنك لا تزالين فى حالة إنكار. والإنكار هو رفض تقبل الواقع أو رؤيته كما هو. صارحى نفسك بالحقيقة. وإذا كان لديك صديقة ناصحة، فاطلبى منها أن تحدد موقفك على

هذا المقياس، ولاحظى مدى التقارب بين رؤيتكما للواقع.

عندما تحددين وضع علاقتك الزوجية، فسيكون أمامك عدة قرارات لاتخاذها، منها:

١. قد تقررين أن تواصلى الغضب ولوم نفسك أو زوجك، وسيؤدى هذا إلى بقائك محصورة فى مكانك حتى يفوق الألم احتمالك؛ مما يجعلك تعترفين فى النهاية قائلة: "لا أستطيع مواصلة هذا للأبد". إن الغضب واللوم يصبحان هنا مدمرين بشعين لك، كما أنهما سيقضيان على أى تصالح مستقبلى محتمل لك مع زوجك.

إن الغضب بالنسبة للزواج بمثابة التآكل والتخلخل لإعادة بناء البيت. لماذا تضعين ورق حائط على جدار مائل للسقوط وتزيينه؟ على الرغم من أن سطح الجدار سيبدو رائعًا على المدى القصير، فإن البناء مهدد بالسقوط ما لم تضعى حدًا لتآكله وتخلخله.

ونفس الشىء يصدق على علاقتك الزوجية؛ حيث يؤدى الغضب وتوجيه اللوم إلى تدهور زيجتك تدريجيًا حتى تنهار فى النهاية.

٢. قد تقررين أن تحزنى وتواصلى الإحساس بالإحباط. عندما يصاب أحدهم بمرض عضال، فإن عائلته تظل تنتحب على خسارتهم له على الرغم من أن مريضهم المحبوب لا يزال حيًا. يشكو المصابون بمرض عضال من هجر أفراد عائلاتهم لهم، وبدئهم الاستعداد لموتهم على الرغم من أنهم لا يزالون أحياء. إذا كنت تنتحبين على زيجتك، فربما أنك بذلك تكتبين شهادة وفاتها. ما الذى يبقى زوجًا مع زوجة مكتئبة دومًا؟ إذا لم يمت زواجك، فلا تدفنيه قبل الأوان.

٣. قد تقررين أن تساومى زوجك. ويتسم هذا الموقف بجمل تقولينها من قبيل: "إذا فعلتَ كذا، فسأفعلُ...". إن المساومة محاولة للتلاعب بالزوج حتى

يفعل ما تريدين أو يكون كما تريدين. إذا قررت الزوجة التصرف كذلك، فإنها تحاول التفاوض مع زوجها المنفصل عنها على شروط تصالحهما. إن المصير المحتوم للمساومة هو الفشل الذريع، بل إنه يزيد من تباعد زوجك.

٤. أو قد تقررين أن تقيمى الموقف تقييمًا واقعيًا، وتتقبلى الواقع، وترفضين الجمود والانحصار فيما أنت فيه؛ وذلك يجعلك مستعدة للخطوة التالية.

لقد اتخذت الخطوة الأولى، وهى تحديد مدى التباعد بينك وبين زوجك سواء كان جسميًّا أو عاطفيًّا. قد يكون مقيمًا معك بنفس المنزل أو لا يكون، وقد تكون لديه الرغبة فى العمل على إصلاح زواجكما أو لا.. إنه هو الأساس هنا وليس أنت! إذا كنت تريدين استعادته، فهذا هو وقت البدء فى ذلك تمامًا كما فعلت معى زوجتى "نورما" منذ سنوات.

التقرب الزائد - هكذا استعادتنى "نورما"

إن استعادتك لزوجك تبدأ بالقرب من البيت، وأنا (جارى) أعرف هذا جيدًا لأن زوجتى (نورما) كانت تعرف جيدًا كيف تستعيد زوجها - أنا! فى مرحلة مبكرة من زواجنا واجهت مع (نورما) مشكلة كيفية تقليص المسافات التى أصبحت تفصل بيننا. وقد طلبت من (نورما) أن تحكى بنفسها كيف بدأت تفقدنى، وكيف أخذت تلك الخطوات المهمة الأولى لاستعادتى.

> بعد ستة أسابيع من زواجنا فى ١٩٦٤ بدأت أشعر بالوحدة الشديدة. ولم أشعر قبل زواجى أبدًا بتلك الوحدة؛ لذلك لم أكن أعرف ما الذى يجرى. كنا نعيش فى شقة جديدة بمدينة جديدة. وعندما تفحصت مشاعرى لمحاولة فهم لماذا أشعر بالوحدة وليس بالإثارة الشديدة لتزوجى، أدركت أن كل شىء فى حياة "جارى" كان يبدو أهم منى.

كان يقضى معظم يومه فى الدراسة بالجامعة، ويعمل موجهًا للشباب فى مؤسسة خيرية، ويحضر مناسبات الشباب كمباريات كرة السلة. كان جدوله مشغولًا للغاية. حملتُ فى هذا الوقت، وكان معنى هذا وجود شخص جديد يحتاج لوقت "جارى" ورعايته. لقد حاول بشتى الطرق أن يجد وقتًا لى، ولكن بمرور الشهور زاد التباعد بيننا، وبدأت أشعر بالوحدة الشديدة. إننا لم نتلق تدريبًا على العلاقات؛ لذلك لم أكن أعرف كيف أعبر عن مشاعرى الصادقة له حتى أجعله يستجيب لى بصورة إيجابية. كنت أقول له وأنا محبطة: "إنك لا تقضى أى وقت معى، وعندما تكون خارج الجامعة، فإنك تذهب لتقابل الشباب وتنصحهم. وأنا لا أعرف أحدًا من العاملين معك؛ لذلك أجلس هناك بمفردى" وكنت أظنه يعتبرنى مثيرة للسخرية. وكان يرد علىَّ دائمًا بدفاعية فيقول: "لقد كنت تعرفين قبل زواجنا أن عملى الخيرى فى مقدمة أولوياتى، وأن خدمة الناس فى المرتبة الثانية، وأن زوجتى ستحتل المرتبة الثالثة". إن أكثر الأشياء المحزنة هو أننا لم نكن نعرف أننا بحاجة إلى استشارة زوجية.

كانت الهوة تتزايد بيننا كل مرة يُثار فيها هذا الحوار السلبى؛ فعادةً ما كان "جارى" يتركنى ويخرج، وأجلس أنا فى صمت لأكتم غضبى المتزايد. وأسوأ ما فى الموضوع هو ظهورى كامرأة كئيبة لتذكيرى لـ "جارى" باحتياجاتى فى التواصل كزوجة، وكان هذا يؤلمنى بشدة. لقد فكرت فى المشكلة بصورة أكبر من مجرد شعورى بها كشىء خاطئ، لكننى كنت أفتقر للتدريب والمعرفة اللازمين لاكتشاف ذلك الشىء الخطأ؛ لذلك تقبلت الوضع وأصبحت أعاود الحديث عنه مرارًا، وكان ذلك نمط حياتنا الزوجية فى السنوات الثلاثة الأولى.

شعرت عدة مرات بالذنب لطلبى من زوجى أن يقدمنى على كل شىء. لقد كنت أحترم فعلًا حبه الشديد لله وتفرغه للأعمال التطوعية، بل كان هذا هو ما جذبنى له والسبب الحقيقى لرغبتى فى تزوجه. لم أستطع فهم سبب رغبتى فى أن أكون فى مقدمة اهتماماته. لم يكن ذلك مفهومًا لى. وغالبًا ما كنت أخفى

انفعالاتى حتى لا أدخل فى مواجهات تجهدنى؛ فقد كانت شخصية "جارى" أقوى، وكنت أريد السلام بأى ثمن؛ لذلك كنت أصمت لكن الألم والمعاناة ظلًا بداخلى.

فى تلك الأثناء ذهب "جارى" لمنتدى كان يعقده "بيل جوتهارد"، وكان منتدى رائعًا. لقد كانت أول بصيص أمل رأيته فى نهاية النفق المظلم؛ فقد سألنى "جارى" عدة مرات بعد انتهائه من المنتدى عن شعورى وكان يكتب بحماس ما أقوله، ولكن بعد عدة أشهر ضعف أثر المنتدى، وكان معنى هذا قضاءه المزيد من الوقت فى الأعمال التطوعية ومع الشباب. كانت حياته المهنية فى الأعمال التطوعية، وتشغل معظم وقته، وكان الشىء الآخر هو وقته الشخصى؛ ففى أيام الإجازات أو وقت الفراغ كان يرغب فى مشاهدة كرة القدم أو اصطحاب صديقه لصيد السمك. وتزايد إحباطى مع شعورى بأننى أفقد المزيد من وقت زوجى.

بدأت مجادلاتنا تتكرر ولم تضف سوى المزيد من التباعد بيننا؛ لذلك كان يقول: "ما رأيك فى أن أذهب لقضاء يوم الإجازة فى الصيد مع صديقى؟"، فكنت أشعر بالإهانة؛ ولأن نهاره وأمسياته كان يقضيها فى الأعمال التطوعية؛ فلم أكن أصدق أنه سيستقطع من وقتى ووقت أبنائنا الصغار وقتًا ليصطاد. كان علىَّ أن أرضخ للأعمال التطوعية، لكن كان يجب أن أضع حدًا للصيد، ألسنا أهم من سمكة قاروس؟

وفى نفس الوقت كنت أتذكر إحساسى بالذنب الروحى لمجرد تعبيرى عن معاناتى؛ لشعورى بأنه ينبغى للزوجة أن تفضل ما يريده زوجها على ما تريده هى، لكننى ظللت أشعر فى قرارة نفسى بأن هناك خطأً؛ فقد كان يبدو أن ثمة عدم توازن فى أولوياته. ومع ذلك، لم أعرف كيف أواجهه دون احتقارى لنفسى. وبدلًا من أن أتصرف كذلك أمام الأبناء قررت أن أدع الصمت يتحدث عنى. وبدا لى فى ذلك الوقت أننا سنقضى حياتنا على هذا النحو، ووجدت أن علىَّ أن أعتاد ذلك.

فى ذلك الوقت تزايد انشغال "جارى" بمنتديات "جوتهارد" فى شيكاغو، وبدا أن الله ألهمه بما أعانيه. لو كان أحدهم قد سأل "جارى": "هل تحب زوجتك أكثر

من الصيد؟"، فكان سيجيب: "بالتأكيد"، وإذا كان قد سأله: "هل تحب الأعمال التطوعية أكثر منها؟" فكان سيقول: "لا". ومع ذلك، فلم يكن يفهم أنه لا يقدرنى كأولوية ضمن أولوياته.

وذات يوم عاد "جارى" للمنزل وقت الغداء على غير المتوقع، وكان الأطفال نيامًا. سألنى عدة أسئلة مما زاد من قلقى، ثم قال لى بلطف: "نورما" ما الخطأ الذى ترينه فى علاقتنا الزوجية؟ لماذا لا تشعرين بأنك الأولوية الأولى والأكثر أهمية فى حياتى؟". حدقت إليه بصمت لبضع ثوان، ولم أكن أرغب فى الإجابة. لقد كانت هذه الأوقات صعبة علىَّ لأنها قد تظل لساعات ثم تُختتم فى النهاية بمحاضرة عن مواصفات الزوجة الصالحة، لكن "جارى" أصر على سؤاله، فأدرت عينىَّ وقلت لنفسى: "سأفعل هذا لآخر مرة".

تحدثنا لساعات - كما كنا نفعل فى الماضى - لكن هذه المرة لم يحدث أن أتلقى تأنيبًا يشبه المحاضرة عن مواصفات الزوجة الصالحة، بل نما إلى علم "جارى" شىء جديد، وأدرك فعلًا ما كنت أقوله.

عندما أعاد "جارى" الكلام علىَّ، شعرت بأنه يعرف المعلومات الرئيسية لكننى لم يكن لدىَّ أمل كبير فى التغيير، ولكن لم يكن أمامى خيار آخر بسبب التزامى الزوجى الأبدى. كان إيمانى بالله يملى علىَّ الاقتناع بأن "جارى" يريد أن يتغير، وأنه يرغب فى معرفة احتياجاتى. لقد كانت هذه علامة فارقة فى حياتنا؛ فقد كان يتطور فى علاقته مع ربه، وبدأ يدرك أننى أحتل الترتيب الخامس، أو حتى السادس فى حياته. لكننى لم أكن لأستعيد زوجى حتى أفهم شيئًا عن نفسى، وهو أننى لم أكن على الطريق القويم الذى يمكننى من "اكتساب" زوجى من جديد.

فى ذلك الوقت بدأت أدرك أن درجة إحساسى بالرضا فى علاقتى الزوجية لا يبدأ بأن يشعرنى زوجى بأننى فى مقدمة أولوياته، بل بأن أصل أنا إليه حتى أستعيده. وكان هذا الفهم مبدأً أساسيًا علىَّ أن أتعلمه. وأدركت نتيجة لالتزامى الزوجى أن واجبى أن أصبح لاعبًا فى الفريق، أو - بعبارة أخرى - بدلًا من

انتظارى له حتى يتغير، كان علىَّ أن أشجعه على ما يفعله. كان علىَّ أن أمدحه عندما يفعل تلك الأشياء البسيطة التى كانت تبدو تافهة بالنسبة لى. كانت هذه الأشياء واضحة للغاية، لكننى أدركت أن علىَّ أن أجعله يعرف بالمرة التى يفعل فيها شيئًا صغيرًا يشعرنى بأننى مهمة جدًا. عندما قال لى: "لن أخرج اليوم، وسأبقى معك" كان علىَّ أن أضخم من حجم ذلك القول حتى يرى نتائجه بأن قلت له: ""جارى"، إنك بذلك تشعرنى بأننى أحتل قمة أولوياتك. شكرًا لك!". لقد كان هذا رائعًا. فى هذه الحالة سيحسب حاسوبه العقلى استجابتى ويحللها على النحو التالى: *إذا كانت هذه استجابتها لعدم ذهابى للعمل التطوعى؛ فماذا عساها تفعل إذا لم أخرج للصيد؟!* لقد بدأ يشعرنى حقًا بأولويتى فى هذا اليوم. لقد تعلمت درسًا مهمًا فى تلك السنوات الأولى، وهو: ستحصلين على نتائج إيجابية عندما تشجعين زوجك على فعله الصواب أكثر مما تحصلين عليه من تصحيحك لأخطائه. لقد كان تحملى لمسئوليتى الشخصية جزءًا من الأساس الذى تقوم عليه حياتى الزوجية. كان علىَّ أيضًا أن أتحلى بالشجاعة عندما تتراجع علاقتنا. كانت مسئوليتى التعبير عن مشاعرى حتى عندما يبدو أن هذا قد يؤدى إلى جدل، أو حتى إلى محاضرة تأنيبية من زوجى.

لم نتلق حتى ذلك الوقت أى تدريب على العلاقة الزوجية سوى ما كان يحضره "جارى" من منتديات "جوتهارد"، والتى كانت تركز على علاقة الإنسان بالله. وبعد ذلك، أصبحت علاقتى بالله فى مقدمة أولوياتى، فشرعت فى دراسة الدين حتى أفهم.

وكان من أهم ما استخلصته من دراستى فهمى أن زواج رجل بامرأة يعنى انفصاله عن أسرته وتكوينه لأسرة جديدة والتزامه مع زوجته، وهذا هو ما شرعه الله. لذلك، ليس لى أن أحس بالذنب عندما أريد أن أكون فى مقدمة أولويات

زوجى.. لم أكن أنانية. والحقيقة أننى عندما شعرت بأننى أحتل المرتبة السادسة على قائمة أولوياته، كان ذلك مثل جهاز الرصد الذى أوضح الكثير لـ "جارى" ولى أن علاقتنا الزوجية لا تتطور، بل تسير فى الاتجاه المعاكس للنمو. لقد منحنى شعورى بحاجتى لقضاء وقت مع "جارى" لمناقشة علاقتنا الزوجية قوة هائلة.

لقد حان وقت البدء لاستعادتك لزوجك

أنا (جارى) فخور جدًا بزوجتى "نورما". إنها لم تنتظرنى حتى أصحح الأوضاع، بل بدأت هى فى التقرب إلىَّ. لاحظى أنها بادرت بدعمى وتشجيعى. لقد بدأت تجد أساليب للتعاون معى فى الأمور المهمة لى بدلًا من تأنيبى على الإفراط فى العمل. لقد بدأت أيضًا تتقرب إلى الله، وكفت عن الإحساس بالذنب بسبب رغبتها فى تطوير علاقتنا.

قد تكون زيجتك تتراجع ببطء أو تنهار بسرعة باتجاه الانفصال أو حتى الطلاق. وأيًا كانت الحال، فالآن هو أفضل وقت لاستعادتك زوجك من خلال اتخاذك خطوات إيجابية تتمثل فى حبك لله ثم لنفسك ولزوجك.

ما خطتك؟

تخيلى بناء منزل بلا أساس أو على أساس من الطين والرمل. إن تجديد أو إعادة زخرفة هذا المنزل عديم النفع؛ لأن المنزل قد ينهار فى أية لحظة بسبب الخطأ فى الأساس. ونفس الشىء ينطبق على إعادة بنائك لعلاقتك مع زوجك. لقد تفسخ الأساس الأصلى لزواجك، وتحول بيتك إلى ركام، وعليك البدء من جديد، ووضع خطة شاملة لاستعادة زوجك.

عندما يكون فى منزلك غرفة متهدمة أو تحتاج إلى تجديدات ملحة، فإن مجرد تبديل مواضع قطع الأثاث لن يجدى. إن مصمم الديكور الداخلى يبدأ عمله من على الأساس، ويغير كل شىء من الأرضيات، وورق الحائط، وألوان

النوافذ والجدران، والأثاث وحتى الكماليات. من الضرورى وضع خطة أو استراتيجية شاملة.

وبالمثل، فإن استعادة زوجك تستلزم أكثر من مجرد إعادة ترتيب المحتويات القديمة لعلاقتكما الزوجية كأن تقررى مثلًا أن تتحدثى معه بطريقة تختلف عن طريقة تحدثك معه فى السابق، أما إذا سمحت للأثاث القديم - من غضب مكبوت - للبقاء؛ فلن يتغير شىء جوهرى فى حياتك الزوجية. إن الغضب المتعفن الباقى من الماضى قد يفسد زيجتكما كما تفسد السجادة القديمة المتعفنة الحجرة؛ فالعدو الأول للحب فى الزواج هو الغضب المكبوت - *كما قلت فى كتابى Making Love Last Forever*.

ولنعد الآن إلى التشبيه الذى أقمناه بين إعادة صياغة المنزل أو بنائه. يمكنك أن تبدئى تجديد المطبخ باستخدام مطرقة لهدم الجدران، أو أن تبحثى عن خطة تفصيلية للعمل، أو أن تستعينى بمقاول يساعدك على التجديد تدريجيًا.

إن التجديدات تتطلب منك دهانًا، وسباكة، وكهرباء، وغير ذلك الكثير والكثير. وقد لا نحتاج لتجديد المنزل بالكامل، فقد نبقى على المدفأة كتذكار له قيمته وفى نفس الوقت نتخلى عن السجادة القديمة. وأيًا كان ما نقرر أن ندرجه فى منزلنا الجديد، فلابد أن يكون ذلك وفقًا لخطة مدروسة وليس عشوائيًا.

ما الذى ستكتشفينه فى الكتاب؟

ونفس الشىء ينطبق على استعادة الزوج؛ فأنت تحتاجين فيما يخص المنزل إلى خطة شاملة، أو مسح من شأنه أن يوضح لك جميع الترتيبات فى الواقع، وتحتاجين فى الزواج لخطة تزودك برؤية حالية وخطوة مستقبلية، وبالإضافة لذلك، لابد أن تبدأ خطتك من الأساس. ما الرسومات أو التخطيطات التى ستضعينها لتعزيز أو بناء الأساس؟

شاركينا لنتعلم معًا كيف نسد الفجوات الزوجية الناتجة عن الخيانة،

أو التبلد، أو الغضب، أو جرح المشاعر، أو التوجهات السلبية، أو السلوكيات والعبارات البغيضة. ستتعلمين فى هذا الكتاب العناصر المحورية التالية لاستعادة زوجك:

١. الاستعانة بالله؛ فغالبًا ما نخطئ بأن نبحث فى الأماكن الخطأ لاستمداد الشعور بالرضا، ومنها: البشر، أو الأماكن، أو الأشياء. لابد أن يكون أساس البيت طاعة الله.

٢. التكامل. نظافة بيتك وقوته انعكاس لك. ما حالك - جسميًا، ونفسيًا، وروحيًا؟

٣. ابحثى عن الدعم. عند الشروع فى مهمة تجديد منزلك يلزمك الاستعانة بأصحاب المنازل، والبنائين، والنجارين، والنقاشين، والمهنيين.

٤. اكتشفى طرقًا لتنشيط نفسك من خلال عملية التجديد؛ فمهمة تجديد المنزل من الأساس لأعلاه مهمة مرهقة، وسنقدم لك أربعة عناصر محورية من شأنها أن تزودك بطاقة فورية تبقيك نشطة.

٥. احترمى زوجك. يحتوى منزلك على الكثير من الأشياء القيمة مثل التحف النادرة، وسنبين لك كيف تتعرفين على مميزات زوجك وتحترمينها.

٦. افتحى قلب زوجك المغلق. لقد أحدثت - عبر السنوات - ثقوبًا فى الجدران، وسكبت أشياء على السجاد، ومزقت الستائر، وأحدثت تلفيات أخرى فى المنزل. وسنبين لك هنا كيف تصلحين التلفيات المنزلية.

٧. سامحى زوجك. أتلف زوجك أيضًا الكثير فى منزلك عبر السنوات. وعملية الإصلاح لن تعيد الجمال للمنزل كما تتخيلين ما لم تسامحى زوجك أولًا على تلك التلفيات.

٨. امنعى وقوع مزيد من التلفيات. ضعى حدودًا جديدة من شأنها أن تساعدك على حمايته من المزيد من التلفيات البدنية والانفعالية.

٩. التواصل. التواصل الجيد المستمع، والبادئ بلطف، والمستجيب بإيجابية يقربك من زوجك. اعرفى أنك عندما تتحررين من الخوف من أن تفقديه، فإنك تستعيدينه.

١٠. ادرسى زوجك. حتى تنجحى فى تجديد بيتك، وتحديثه، وتطويره، واستعادته؛ عليك أولًا أن تعرفى أية غرفة تحتاج لتجميل. وسنعينك فى هذا الكتاب على معرفة أهم احتياجات زوجك فى حياته الزوجية.

١١. ماذا إذا لم يعد؟ حتى إذا أذعنت لله، ثم تبعت كل مبدأ من مبادئ هذا الكتاب؛ فقد يقرر زوجك العزوف عن محاولاتك التجديدية. وإذا حدث هذا، فسنوضح لك كيفية تحويل هذا الموقف إلى نصر.

قابلى "الخبراء" الواقعيين

فى الفصول التالية سنستكشف معًا كيفية استعادة الزوج؛ حيث سنسمع من بعض الزوجات خبراتهن فى استعادتهن لأزواجهن. وسيساعدنا ما تعلمه هؤلاء النساء وغيرهن على دعم وتقوية صلتك ليس بزوجك فحسب، بل وبالله، وبنفسك.

والآن سأقدم لك نبذة مختصرة عن هؤلاء الزوجات من خلال تعليق مختصر من كل واحدة منهن، وقد تجدين أنك تشعرين بما يشعرن به أو تقولين ما يقلنه.

"ديبى": بدأت المشكلة بتباعد بينى وبين زوجى منذ سنوات، فلم نكن نتواصل نهائيًا، ثم بدأت أدرك أنه كان شغوفًا بالسيدة التى كنا نعمل معها. وكان يقضى وقتًا كبيرًا عند طبيب الأسنان، ثم يعود متأخرًا. كان يقابلها إلى أن قلت له فى النهاية: "إما أنا أو هى!".

"سيندى": مرت على أوقات عصيبة حين كنت أدعمه عاطفيًا وكان يتجاهلنى. لقد تعرضت لتحرش جنسى فى طفولتى، وكنت بحاجة لدعمه، لكنه لم يكن لديه أية فكرة عن كيفية معاملة الزوجة أو عن كيف يكون زوجًا. تطلعت إلى رجل آخر للمساعدة، وتورطت معه؛ فقدت الرغبة فى الطعام، واكتأبت، وأوشكت على الانتحار. كنت أقضى كل إجازة أسبوعية مع رجل جديد. أخطأت فى حق الله، وحق زوجى، وحق نفسى. كنت بحاجة لزوجى، لكننى لم أكن أعرف كيف أتجاوب معه.

"هايدى": كان لدى كل ما أتمنى: منزل جميل، وأربعة أطفال رائعين، وحياة مرفهة. كان الظاهر رائعًا للجميع، لكننى كنت أموت من داخلى؛ فقد كان لدينا خارجيًا كل مقومات العلاقة الزوجية الرائعة والاستقامة دينيًا، لكن لم يكن شىء من هذا موجودًا داخليًا.

"ساندى": كان السبب الرئيسى لزواجى من زوجى إخلاص عائلته وورعهم، ولم تكن أسرتى كذلك. كنت أظنه سيتواجد دومًا معى ومع الأطفال. كنت أعتقد دائمًا أن الزوجة تأتى بعد الله فى أولويات زوجها، لكنى لم أكن الثانية، ولا الثالثة، ولا حتى الرابعة فى أولوياته.

"بريندا": اكتشفت أن العمل يستغرقنا. لم تكن مسألة علاقة غير مشروعة، بل انشغال دائم بالعمل، وبالمنظمات الأخرى، وبإنهاك نفسه. كنت ضائعة فى خضم هذا العمل؛ لذلك تركته.. انسحبت وتركته منهمكًا فى شئونه.

"أمبر": عندما تزوجت سيطرت على زوجى، وفعلت ما أشاء. لم يكن بيتنا هو البيت الذى يريده الله، حيث يكون الدين هو الأولوية الأولى، ثم الزوج، وبعده تأتى الزوجة. كنت أعلم أننا على خطأ؛ لأننا كنا نحس بعبء ثقيل علينا.

وكما ستوضح هؤلاء الزوجات، فإن علاقتك بنفسك فى غاية الأهمية فى نضالك لاستعادة زوجك. وأفضل بداية فى مشوار استعادتك لزوجك هى حب

الله ثم حب نفسك؛ فلابد أن تحبى الله بكل قلبك، وروحك، وعقلك - وهذه هى أول وأعظم وصية، والوصية الثانية التى لا تقل أهمية عنها أن تحبى جيرانك. قبل أن تجدى القدرة على حب زوجك واستعادته عليك أن تتعلمى كيف تحبين الله وتحبين نفسك.

قد تستعيدين زوجك فى نهاية الرحلة أو قد يرفض العودة، وأيًا كانت النتيجة؛ فإن صلتك بالله ثم بنفسك لا تنقطع على مدار حياتك. إن علاقتك الجيدة بالله وبنفسك ستدعمك بغض النظر عن كيفية حل مشكلتك الزوجية. وأنا أقدم لك هذا الكتاب إذا كنت مستعدة لحب الله، ثم نفسك، ثم زوجك وتأملين فى استعادته.

وأخيرًا، قد تسألين: "لماذا ينبغى علىَّ أنا أن أبادر بالخطوة الأولى؟". على أحدكما أن يبدأ؛ فلماذا لا تبدئين أنت؟ إذا رغبت فى استعادة زوجك، فستواجهك بعض المخاطر؛ فقد تتعرضين للرفض أو جرح المشاعر. إن اتخاذ الخطوة الأولى لا يضمن نجاحًا سهلًا، أو سريعًا، فالمهمة شاقة، وخطيرة، ومؤلمة أحيانًا. ومع ذلك، فإن بداية تقليص الفجوة بينك وبين زوجك من خلال فهمك له قد يضفى بعض الدفء الرائع على علاقتكما الباردة. وبغض النظر عن سلبية أو إيجابية استجابة زوجك، فستقبلين نفسك، وتدعمينها بتدين. ولن يضيع هذا "المكسب" منك أبدًا بغض النظر عن الاستجابة التى يختارها زوجك!

قد يكون بيتك فى بداية التصدع، أو قد يكون انهار تمامًا، ومع ذلك فإن حالته لا تحدد مستقبله، بل أنت من يحدده. إن استعادة الزوج تبدأ باستعادة العلاقة بالله؛ لذا لنبدأ!

الفصل ....
الثانى ....

أوجدى الرضا فى حياتك

يتـوق كل منا إلى أن يرتبط بشـخص مـا ارتباطًا كامـلاً، وأن يقيم علاقة روحية وطيدة مع غيره وأن يحبه أحدهم - دون غيره - حبًا كاملاً. لكن المتدين لن يحب أحدًا حبًا حقيقيًا حتى يوفى الله حقه من الحب، ويسـلم له نفسـه دون قيد أو تحفظ، مؤمنًا بأنه لا رضـا إلا ما يمنحه الله. وعندئذٍ فقط سيتمكن من توثيق علاقاته البشرية.

لن تتوطد علاقتك مع أحد البشر حتى يتمكن حب الله من قلبك؛ فإذا اعتمدت فى تخطيطك وطموحك على الله، فسيحقق لك ما تريدين. عليك أن تجعلى غايتك على الدوام التمتع بالرضا الذى يهبه الله، وأن تحسنى الظن به، وتتأملى حكمته فى كل ما يفعل.

لا تقلقى، ولا تفزعى، ولا تنظرى إلى ما فى يد غيرك مما يمنحه لها الله. داومى مراقبة الله، وإلا فلن تتعلمى ما ينبغى أن تتعلميه، وعندئذٍ ستصبحين مستعدة، وسيمنحك الله حبًا أروع من كل ما تحلمين به.

آمنى بأن الله سيمنحك حبًا مُرضيًا، وستشعرين بالرضا.

وسيمنحك الله أنت وزوجك الاستعداد، ولكنك لن تشعرى بالحب الرائع إلا عندما تشعرين بالرضا والسعادة للحياة التى أعدها الله لك.

إن الفقرات السابقة والمعنونة بـ "الحب المثالى" توضيح جميل للتدبير المحكم من الله لحياتنا؛ حيث يريدنا أن نحبه قبل سواه. لقد تعلمتُ ("جارى") من خلال الخبرات الأليمة التى مررت بها أننى كنت أبحث عن الحب، والسعادة، والأمن فى كل الأماكن الخطأ؛ حيث قضيت حياتى باحثًا عن شعور بالأهمية والأمان، لكن بحثى كان فى المكان الخطأ، وتعلمت من وقتها أننا جميعًا نتشابه أهدافنا فى الحياة. إذا كانت حياتنا كأسًا فسيرغب كل منا فى أن تفيض كأسه بالحكمة، والحب، والبهجة، والسكينة. إننا جميعًا نحب أن نمتلئ بالانفعالات الإيجابية والرضا الحقيقى. بدأت فى سن مبكرة البحث عما نظنه يملأ كئوسنا بهذه المزايا الإيجابية، لكن معظمنا - وللأسف، وكما كتبت فى كتابى *Joy That Lasts* - *يتطلع إلى أحد مصادر ثلاثة، أو إليها جميعًا ليحقق شعورًا بالرضا،* لكن هذه المصادر - مثل السراب - تتلألأ بالرضا، لكنها تصيب أرواحنا بالصدأ.

المصدر الأول: التطلع إلى الناس حتى يملأوا كئوسنا، وفى هذه الحالة يقول لسان حالنا: *إذا أردت إشباع احتياجاتى والشعور بالسعادة حقًا؛ فلابد أن أبحث عن شريك لحياتى*، لكن من يتطلعون إلى *البشر* للشعور بالرضا سيجدون أن البشر - فى أفضل الأحوال - لا يستطيعون ملء كئوسهم؛ فالآخرون قد يكونون محبطين، أو مضايقين، ويستنزفون من طاقاتنا الانفعالية بقدر ما يمنحوننا - إن لم يكن أكثر. قد يكون الأزواج مصدر عون وتشجيع هائل فى بعض الأوقات، لكنهم هم أنفسهم قد يحبطوننا على المدى البعيد. يمكننا أن

ننظر للأزواج على أنهم مصدر انفعالات إيجابية لكنهم قد يسببون لنا آلامًا انفعالية أحيانًا. والمؤسف أن البعض قد يحاولون إقامة علاقات غير مشروعة لمحاولة "ملء كئوسهم". قد يظن سارق المياه أن مذاقها حلو وأن تلك المياه المسروقة تشبعه، لكن الحقيقة أن هذا أشبه بشرب مياه ثلجية مالحة. إن تبعات الخطيئة المؤلمة قد تزيد من خواء كئوسنا، وتستنفد انفعالاتنا وتملؤنا بالحزن أكثر مما نتخيل.

المصدر الثانى: التطلع إلى *الأماكن* للشعور بالرضا. ويقول لسان حال أصحاب هذا التوجه : "نحتاج لمنزل! هذا كل ما فى الأمر.. نحتاج لمكان منظره جميل محاط بالشجر يثير غيرة الجيران، وإذا وجدنا مكانًا مناسبًا للعيش فسنشعر بالرضا". كم منا رددوا هذه الكلمات؟ أو ربما قلنا إن إجازة أو مكتبًا جديدًا بنافذة رائعة من المؤكد أنه سيملأ كأسنا حتى منتهاه، وبعد ذلك نذهب فى رحلة إلى تلك الجزيرة البعيدة أو نشترى ذلك البيت المميز لنعيش فيه حينًا من الوقت، ولكننا بعد فترة تبدأ حياتنا فى التدهور. وهذا يحدث - وإن كان بصورة جزئية - لأنه كلما كان البيت أكبر كانت الأشياء التى يحتوى عليها وتحتاج لإصلاح أكثر. يمكننا أن نركب حمام سباحة فى ساحة المنزل، والمدفأة فى غرفة المعيشة، أو نشترى كوخًا جاهزًا لنركبه على جبل، ولكن الحديقة أو غرفة المعيشة أو الكوخ لن يملأ كأسنا. لماذا؟ لأنه - وبصورة جزئية - أيًا كان جمال المكان أو مدى الرضا الذى يبعثه؛ فإنه لا يملأ كئوسنا الشخصية، بل قد يشعرنا بآلام فى حياتنا. والأكثر من ذلك أن من يشاركوننا تلك الأماكن قد يفرغون كئوسنا من مشاعر الرضا! لكن إذا كان الأشخاص والأماكن لا يشبعون أعمق جزء فى حياتنا؛ فإلى أين نتوجه لنجد الحب، والأمان، والسعادة؟

المصدر الثالث: التطلع إلى *الأشياء* للشعور بالرضا. ماذا عن المزيد من المال لشراء المزيد من الأشياء؟ يظن الكثيرون أنهم إذا توفر لديهم المزيد من المال، فسيكونون أكثر سعادة، ولكن تثبت الدراسات المتوالية التى أجريت على الأثرياء

أن الأمر ليس كذلك، وأنه كلما ازداد مال أحدهم تتطلب ما يوازيه من الحكمة فى التعامل معه. إننى أعرف الآن أن الكثيرين منا لا يمانعون فى تحصيل هذا النوع من الحكمة. ومع ذلك، فإن اكتساب المال يتطلب ثمنًا شخصيًا لابد من دفعه. قال "توماس كارليل" ذات مرة: "فى مقابل كل شخص يستطيع التعامل مع الثروة هناك مائة لا يمكنهم علاج مشكلة". إن المال وحده - بكل ما يمكنه شراؤه - لا يستطيع أن يملأ حياتنا بذلك النوع من مياه الحياة التى نحتاج إليها بشدة. لقد قابلت أشخاصًا فى أنحاء البلاد قليلى المال وتعساء، وقابلت أيضًا أثرياءً تعساء. أعرف أشخاصًا يمتلكون أكواخًا جبلية، وثلاث سيارات ويشعرون بالرضا، وأعرف أشخاصًا بالكاد يمتلكون أجرة الحافلة ويشعرون أيضًا بالرضا. إن معظم من يعتمدون على الأشياء ليملأوا كئوسهم ينتهى بهم الأمر إلى التطلع إلى فرصة العمل "المثالية" الوحيدة كجواز سفرهم للسعادة. إن كل الوظائف تشترك فى تطلبها عملًا، ولا يملأ العمل كئوسنا دائمًا، بل قد يجهدنا بسبب زملائنا فيه، أو مكانه، أو أدواته. يسعى بعضنا إلى امتلاك مفتاح حمام خاص بهم فى الشركة، أو مساحة مخصصة لهم فى مرآب السيارات. ومع ذلك، فما الذى لدينا عندما نحصل على هذا؟ هل امتلأنا - أخيرًا - بالحكمة، والحب، والسكينة، والبهجة؟ غالبًا ما يكون العكس هو الصحيح - فى أحسن الظروف.

الوصول فى النهاية لحياة خاوية

أحيانًا ما نصل فى حياتنا إلى حقيقة لا يمكن الهروب منها، وهى أن الحياة غير مُرضية، بل إنها كثيرًا ما تكون جائرة ومرهقة؛ حيث لا نستطيع أبدًا ملء كئوسنا بالأشخاص، والأماكن، والأشياء حتى تمتلئ وتفيض بالرضا الذى نتوق إليه. لا عجب - إذن - فى أن ينهى الكثيرون ممن يعيشون حياة ملؤها الإحباط الانفعالى حياتهم بالانتحار. إننا نفقد الانفعالات الإيجابية بتركيزنا

على البشر، والأماكن، والأعراض وتكدرنا بالانفعالات شديدة السلبية التى نحاول تجنبها طوال حياتنا! ويحدث هذا مع انفعالات الألم، والقلق، والانزعاج، والخوف، والشك، والأسى، والاضطراب نتيجة لاعتمادنا على الأشخاص، والأماكن، والأعراض فى حياتنا.

جميعنا معرضون لإغواء التطلع إلى الأشخاص والأماكن لملء كئوسنا، وكلنا أنانيون فى رغبتنا من الآخرين أن يعملوا على تلبية احتياجاتنا فورًا، لكن العقلاء يدركون أن ثمة طريقًا للتحرر من تلك المشاعر غير المُرضية.

البحث عن غاية الحياة أولا

أدركت "سيندى" كما أوضحت فى خطابها أهمية اكتشاف الغاية النهائية من الحياة، وهى معرفة الله، فقالت فى خطابها لنا:

"بينما كنت أفكر فى الطلاق رأيت أحد إعلاناتكم، وكان مع "فرانك لى جيفورد"، وزوجته "كاثى"؛ فقلت لنفسى ولم لا أجرب ما تقولون، فاشتريت الاثنى عشر شريطًا فيديو من إنتاجكم الخاصة بـ (*أسرار الزيجة القائمة على الحب*). فى ذلك الوقت كنت أنا وزوجى نتلقى استشارة زوجية منذ ثلاث سنوات، وعلى الرغم من أن زوجى "سكوت" كان قد سلم أمر زواجنا لله، إلا أننى لم أكن مخلصة له، بل كنت أحب رجلًا غيره منذ خمس سنوات تقريبًا. رحب "سكوت" بمشاهدة الشرائط معى، وقرر أن يحبنى ويسامحنى، وكانت نتيجة ذلك رؤيتى لبصيص أمل لنا، فقد شرع زوجى يطبق ما أوصيت به؛ لذلك لم أكمل إجراءات الطلاق، لكن قلبى ظل باردًا تجاهه.

على مدار تلك السنوات الخمس كنت أعانى من ذكريات طفولتى من فقدان شهية، وشره للطعام، وإحباط جنونى، وتحرشات جنسية، وكان أقل ما يقال عن عقلى وحياتى إنهما كانا فى حالة فوضى كاملة. وفى وسط كل هذا رأيت شعاع

نور؛ حيث أدركت أن كل تلك المشكلات ما هى إلا أعراض لمشكلة أكبر، فطلبت من طبيبى النفسى أن أتوقف عن جميع الأدوية، فقال إن الآثار الجانبية للتوقف قد تكون أسوأ مما أعانى منه، فقلت لنفسى وهل هناك أسوأ مما أنا فيه؟ طلبت من بعض معارفى أن يدعوا لى بألا أعانى من أية آثار جانبية. والحمد لله!

وعندما صفا عقلى، تقربت لله أكثر، وبدأ زوجى يذهب إلى (جماعة الحفاظ على العهود)، وعاد إلىَّ رجلًا مختلفًا، وبدأت المياه تعود إلى مجاريها. كثيرًا ما قال زوجى عندما كنا نناقش أمورنا الزوجية: "هل تذكرين ما قاله "جاري سمولى" فى هذه الشرائط؟"، فى تلك الأثناء كنت أشعر بمساعدة الله لى. وأخيرًا، وفى الثلاثين من أبريل ١٩٩٦ أزال الله الجدار العازل بينى وبين زوجى، ورغم أننى لم أكن أرتاح لبقائى مع زوجى فى مكان واحد، إلا أننى أنهيت علاقتى. وفى تلك الليلة دعوت ربى راجية أن يصلح شأنى، وفى خلال ثمان وأربعين ساعة بدأت أحب زوجى حبًا من نوع مختلف، وبدأنا نشاهد الشرائط من جديد محاولين أن نطبق معًا ما تعلمه لنا. عندما أعاد الله لى زواجى واستقرارى، دعوته أن يجعلنا سببًا لإعانة الآخرين. ونحن الآن نشاهد هذه الشرائط مع أزواج آخرين، وأسسنا جماعة لتحمل المسئولية الشخصية. لقد شعرت على مدار السنة الماضية بقدرة الله على شفاء عقلى وجسمي، وكان هذا بمثابة معجزة بالنسبة لى!".

تقول "سيندى" عن الغاية من الحياة: "ابحث أولًا عن الاستقامة والطاعة التى أمرك الله بها، وستجد أنها تصل لك من تلقاء نفسها". عندما أخلص لله بكل جوارحى يا "جارى"، فإنه ينعم علىَّ بكل ما أحتاج إليه. وأنا أحاول أن أخلص فى حب الله، أو أننى يكون الالتزام أمامه أولويتى الأولى. عندما أركز على أن عبادة الله هى غاية الحياة تحدث لى أشياء مذهلة. ولأن الله يريد لنا الخير، وهو المنعم بالحكمة، والحب، والسكينة، والسعادة، التى نتوق إليها دائمًا؛ فإنه وحده القادر على إشعارنا بالرضا، وهذا ما وعد الله به عباده.

وإذا حدث أن أحسستُ "جارى" بالقلق، أو الخوف، أو الألم، أو أية انفعالات سلبية أخرى؛ فإننى أشكر الله على ذلك، ثم أدعوه وأسأله أن يسامحنى على تفكيرى فى غيره، ثم أسأله أن يملأ لى كأس حياتى. علينا أن ننتظر غير آملين إلا فى الله؛ فهو ملاذنا، ومنجينا، وحصننا، ومانحنا كل ما نحتاج إليه.

فى الفصل الأول قدمنا لك "هايدى"، ونود أن تعرفى كيف أعاد الله لها نفسها، وزواجها، ومنحها حياة مُرضية.

عملت "هايدى" على إبعاد "جونى" زوجها عندما حاولت التغلب على عشيقته وشركته؛ ولأن "جونى" نشأ فى أسرة من أصحاب الأعمال، فقد تربى منذ صباه أن العمل يأتى أولًا، وبعده الأبناء، وفى المؤخرة تأتى الزوجة، التى كانت تقول له متشكية: "مهما حاولت مداعبتك وأنت تفكر فى صفقة عمل فلن تنتبه إلىَّ نهائيًا".

وعندما حاولت صرف انتباهه عن العمل لينتبه إليها بدرجة أكبر، رفض الحديث عن مشكلاتها؛ بل كان يرد عليها قائلًا: "ليست لدينا مشكلة، بل أنت من لديك مشكلة".

لذلك، فعندما بدأت "هايدى" تحول بين زوجها وبين عمله - عشيقته - ما كان منه إلا أن انهمك أكثر وأكثر فى العمل؛ مما جعلها تقاوم آلامها بمضادات الاكتئاب والفاليوم.

وكنتُ "جارى" أعرف الليلة التى قررت هجرانه فيها؛ لأننى كنت حاضرًا. كان "جونى" و"هايدى" يقيمان فى نفس المدينة التى كنت أقيم فيها أنا وزوجتى. وذات ليلة فى أثناء *تأليفى لكتاب Love Is a Decision - قررت أن أخرج لقضاء بعض الحاجات، وكانت* زوجتى خارج المدينة لكننى نسيت مفتاحى وأوصدت الباب خلفى! ولأننى كنت أسكن بالقرب من "جونى" و "هايدى"، فقد ذهبت إليهما، ودعوانى لقضاء الليلة معهما حتى أتمكن من إحضار صانع أقفال فى الصباح.

وفى الصباح الباكر قالت لى "هايدى": "عليك أن تغادر؛ لأننى سأهجر "جونى" اليوم".

فسألتها مندهشًا: "ولماذا تفعلين شيئًا كهذا؟"، ثم جلست معها وطرحت عليها بعض مبادئ الكتاب الذى كنت أؤلفه، وتحديتها فى أن تثبت جدواها فى حل مشكلتها.

وبعد ذلك بمدة صارحتنى "هايدى" بقولها:

كان حديثى معك يا "جارى" أول شعاع أمل فى أن الله سيعيد بناء حطام حياتى الزوجية، ففى تلك الليلة قررت أن أمنحه عامًا، لكننى لم أبدأ فعلًا فى تحسين زواجى قبل أن أقرر أن الطلاق غير وارد، ومع ذلك فقد كافحت على مدار الأسابيع التالية لأطبق مبادئ العلاقة الزوجية التى علمتنى إياها، فأدركت أننى لم أكن أستعين بالله بما يكفى لأستعيد زوجى.

لذلك؛ بادرت بالالتزام بالأوامر الدينية. وكنت أنام كثيرًا فى تلك الأيام، وكان "جونى" متحكمًا لدرجة أنه كان يريدنى أن أذهب للنوم معه عندما كان يريد النوم، وكنت أنتظر أن ينام الجميع، ثم أنسل ببطء من الفراش حتى لا أوقظ "جونى" مما كان يستغرق منى بضع دقائق. ومن المؤسف أن منزلنا كان من طراز قديم، فكان يصدر عن وقع قدمى على السلالم صوت يوقظ "جونى"، فيصيح: ""هايدى"، ماذا تفعلين؟ عودى للفراش!"؛ لذلك بدأت أحتفظ بوسادة فى خزانتى الخاصة.

فى الساعات الباكرة من الصباح - وحينما يكون نائمًا - كنت أتسلل إلى خزانتى، وأسير عبر الغرفة تحت قدمىَّ الوسادة وفى يدى كتابى الدينى، راجية الله أن يمنحنى مخرجًا، وأنا لا أزال أحتفظ حتى الآن بهذه الكتب الدينية؛ فصفحاتها التى بللتها الدموع تذكرنى بتلك الأيام.

وإضافة إلى ذلك، فقد كنت أدون ما تعلمته من الكتب فى كل ليلة، ثم أحاول

تطبيقه. وعندئذٍ بدأت التغييرات تحدث، فأصبحت بعد أن كنت أحتاج لعشر إلى اثنتى عشرة ساعة من النوم أكتفى بست ساعات ثم أربع فقط، ولقد مرت علىَّ ليال كاملة ساهرة أسأل الله حلًا.

والمؤسف أننى لم أكن أعلم أن الوقت الذى أقضيه فى الدعاء وقراءة الكتب على أرضية غرفتى مجرد جزء من تدبير الله لحياتى وزواجى، وأنه لا يزال علىَّ إجراء بعض التغييرات السلوكية، لكننى كنت حتى ذلك الوقت لا أزال أفعل أشياءً تباعد بيننا، وأحيانًا ما كنت أشعر بالإحباط وأتشاجر مع "جونى"، وأحيانًا ما كنت أغرقه بمشكلاتى وانفعالاتى مرة واحدة، وكان هو ينسحب من علاقتنا الزوجية، ومن الواضح أنه مضغوط بحدة انفعالاتى.

كنت أشعر بأننى كمهرج فى السيرك حينما يحضرون برميل ماء ويضعون المهرج على لوح خشبى على سطح الماء، ثم يحاول أحدهم ضرب اللوح الخشبى ليسقط المهرج فى الماء. كنت أرى أن حياتى تشبه هذا المهرج الواقف على اللوح، وأن "جونى" يضرب نقطة ضعفى محاولًا إسقاطى فى برميل الماء.

وسرعان ما تعلمت أننى كلما حاولت التقارب، قوبلت بالرفض؛ فقد كان لدى الكثير من الاحتياجات العاطفية كنت أعتمد على زوجى فى إشباعها، ولم أكن أسأل الله الرضا، إلى أن توقفت فى النهاية عن التقارب إلى "جونى". وعندئذٍ بدا لى أنه يثير حنقى - بأن يقول كلمات مستفزة مثلًا - لم أكن أستجيب لما يقول، بل أشعر بأننى مغيبة.

أهمية الدعاء

لا شىء يتغير دون دعاء. إن الهوة الحالية بينك وبين زوجك لن تتقلص دون دعاء. وقد يناسبك الدعاء المأثور: "يا إلهى، حررنى من كل مشكلاتى، ويسر لى أمرى، واجعلنى أرضى بما أصابنى من مطالب لا تنتهى، واحتياجات، وصراعات، وضغوط، وإساءات".

دعت "هايدى"، وإليك ما قالته لـ "جريج" عن كيف ساعدها الدعاء هى وزوجها على تقليص الهوة بينهما:

لقد تعلمت فى أثناء محاولتى استعادة زوجى أن أجتهد فى الدعاء فى غرفتى، وأن أتعلم المبادئ الدينية الحقيقية؛ وبدلًا من أن أدعو الله أن يغير "جونى"، فقد تغير موقفى وقلبى؛ حيث كان لابد لقلبى أن يكون صادقًا مع الله، ولم يكن ذلك ليحدث قبل أن يصبح قلبى نظيفًا. لقد كنت سجينة فى بيت فخم بين أشياء جميلة. إن كل التحف والأشياء الجميلة لا تحقق السعادة أو الرضا فى الحياة. يمكننا أن نجرب كل شىء، وأن نحاول تطبيق تعاليم الله، لكننا لن نستطيع تشرب تلك الحقائق ما لم نتحلَّ بالإيمان؛ ففعلنا ذلك أشبه بسيارة دون وقود لا تتحرك من مكانها. لذلك لابد أن نلتمس الإيمان حتى نتحرك باتجاه التغيير الإيجابى.

عندئذٍ رأيت أن الله يعيد إلىَّ زوجى بطرق بسيطة، فأصبح "جونى" يطلب منى فعل أشياء كانت تضايقنى فى الماضى. لقد أعاننى الله على تطوير توجه جديد وعلى التسليم لهذا التوجه. وإذا طلب "جونى" منى فعل شىء لا أرغب فيه، كنت أفعله ولا أرفضه. وعندما أصبحت خادمة لزوجى، تيقنت أن استعادة الزوج لا تأتى بالكلمات، ولكن تأتى بالسلوكيات والروح اللطيفة الهادئة.

لم يكن ثمة هدوء حولى. على الزوجة أن يكون قلبها نقيًا طاهرًا، لا لترضى زوجها ولا لتستعيده، بل لترضى الله. عندما بدأت أعيش مع "جونى" وقلبى متوجه لله لا لنفسى أو لزوجى، بدأ "جونى" يلاحظ تغييرات هامة فى حياتى. وعندما رأى "جونى" هذه التغييرات قال لى: "إننى أجلس فى مكتبى وأفكر فى الأشياء التى أعرف أنك لن تفعليها من أجلى، ثم أعود للمنزل وأتحداك أن تفعليها، ثم أجلس وأراقب استجابتك. ولكنك فاجأتنى مرارًا. وبدأت تدريجيًا أحب الإنسانة الجديدة التى أمامى؛ فقد أصبحت أقل مجادلة، وأقل عنادًا، وأقوى، و - الأهم من كل ذلك - أكثر سعادة".

لقد وفقهما الله فعلًا فى حياتهما.

الزمى الدعاء. عندما تشعر بعدم الرضا عن زواجك أو عن نفسك؛ فقد يحبطك ذلك عن الدعاء، وقد تتشكك فى جدواه. إن تلك الهجمات من عدو روحك ستثبطك، وتسلبك بهجتك وأملك.

إن الدعاء لحياتك الزوجية من أقوى وأشد أسلحة استعادة زوجك؛ لذلك ادعى دائمًا حتى عندما لا تجدين لديك الرغبة لذلك، وفى كل مناسبة حتى فى الأيام الكئيبة التى يسقط زواجك فيها للحضيض مستعينة بقدرة الله لا بقدرتك أنت. تنبهى لما يحدث بينك وبين زوجك، وواظبى على الدعاء - لا تكفى عنه أبدًا - لك، ولجميع الصالحين - خصوصًا لك ولزوجك - بالتوفيق بينهم وبين أزواجهم سواء كانت هناك مشكلات أم لا.

تحملى مسئوليتك الشخصية فى الدعاء. إن أفضل طريقة للمواظبة على الدعاء أن تشتركى مع مجموعة تعينك على مداومة الدعاء، وقد يعينك أيضًا أن تدعى مع زوجك. ولتكن البداية بسيطة، ويدعو كل منكما للآخر بأن يهديه الله ويثبته ويبارك له. وإليك عددًا من الطرق البسيطة لمشاركة زوجك فى الدعاء. ضعى دائرة على الطريقة التى ترينها ذات أثر أكبر فى تقريب زوجك منك:

١. ادْعُوَا، واقرآ، وتأملا، واحفظا تعاليم الدين معًا.
٢. ادعوا معًا بصوت عالٍ.
٣. ادعوا يوميًا بإخلاص.
٤. اكتبا أدعيتكما لبعضكما البعض ومع بعضكما البعض.
٥. حافظا على الدعاء يوميًا.
٦. ادعوا معًا سرًا.
٧. ادعوا معًا فى السيارة فى أثناء توجهكما لوجهتكما.

٨. ترنما معًا بالدعاء.

٩. اتلوا أدعيتكما اليومية والاستجابة التى تأملان أن يحققها الله لكما.

١٠. ابحثا فى فهرس كتابكما المقدس عن:

- ما وعد به الله الصالحين.
- كل الدعوات به.
- كل الآيات عن الدعاء.
- كل المرات التى ورد فيها استجابة الله لدعاء الداعين.

١١. اقرءا الكتب الدينية معًا بالتناوب بينكما.

١٢. ادعوا فى الصلوات.

١٣. ادعوا فى أثناء التمشى.

١٤. ادعوا فى أوقات الاسترخاء.

١٥. اكتبا قائمة باحتياجات غيركما، وادعوا لهم بانتظام.

١٦. اكتبا قائمة باحتياجاتكما، ولا تترددا فى إضافة أحدكما بنودًا إلى قائمة احتياج الآخر، واحمدا الله عند تحقق الاستجابة.

١٧. ادعوا الله مع الأقارب والأصدقاء.

١٨. اكتبا دعوات كل منكما واشتركا فيها.

١٩. ابحثا عن كتاب للدعاء وادعوا منه.

٢٠. استريحا معًا فى الجلسات بين الدعاء.

٢١. ادعوا، وصوما معًا بعض الأيام.

٢٢. اعترفا لبعضكما بما اقترفه أحدكما من أخطاء بصورة يومية.

٢٣. ضعا قائمة بالثناء على الله واتلواها.

٢٤. ضعا أيديكما على بعضكما وادعوا لبعضكما.

٢٥. ادعوا الله لجيرانكما، وأصدقائكما، وبلدكما.

٢٦. اتصلا ببعضكما هاتفيًا فى أثناء النهار لتدعوا لبعضكما.

٢٧. اسألا زوجين ناضجين روحيًا، واطلبا منهما أن يوضحا لكما طرقًا للدعاء معًا، واقتربا من بعضكما روحيًا.
٢٨. اطلبا من الصالحين أن يدعوا لكما.
٢٩. اذهبا معًا لدار عبادتكما، وادعوا الله معًا.
٣٠. زورا جيرانكما، واسألاهم عما يريدونكما أن تدعوا بها لهم.
٣١. أغلقا التليفزيون وادعوا.
٣٢. استبدلا الدعاء ببرنامجكما التليفزيونى الأسبوعى المفضل.
٣٣. حددا موعدًا للدعاء كما تحددان موعد تناول الغداء خارج المنزل، أو غيره من الأنشطة الترويحية.
٣٤. اكتبا لبعضكما مذكرات أو خطابات بدعواتكما لبعضكما.
٣٥. اكتبا مميزات كل منكما التى تستحق الشكر، وليدع كل منكما لزيادة هذه المميزات.
٣٦. ادعوا معًا بعد الفراغ من تناول كل وجبة.
٣٧. إن لم تكونا فى نفس مكان العمل، فاتفقا على موعد تدعوان فيه معًا، ولبعضكما البعض.
٣٨. اطلبا من أبنائكما أن يدعوا لكما معًا.
٣٩. ابكيا فى أثناء الدعاء راجين من الله أن يوجهكما.
٤٠. ادعوا لجميع موتاكما بأن يرحمهم الله كل فرد منهم باسمه.
٤١. اجلسا معًا ساكتين، فلعل الله يلهمكما ما ينبغى أن تفعلانه.
٤٢. حددا وقتًا معينًا تدعوان فيه بلا انقطاع.

ولعلك الآن متشوقة لمعرفة أن "هايدى" و"جونى" سعيدان فى زواجهما منذ سنوات. لقد أنعم الله عليهما بإصلاح زواجهما، بل وجعلهما أيضًا سببًا لنصح الأزواج المتنازعين، أو فاقدى الأمل. ونحن لا نعرف زوجين يفوقانهما

يقينًا بأن الدعاء المستجاب من شأنه أن يحقق أى شىء. وقد كانت البداية مع "هايدى" عندما قررت أن "تنظر فى مرآة حقيقتها"، وسؤالها الله أن يعدل رؤيتها لحياتها الزوجية قبل أن تستطيع استعادتها.

إن الأساس فى استعادتك لزوجك هو أن تعرفى أن استعادته لا تتعلق به هو، بل تعتمد عليك بصورة كاملة. لقد حان الوقت لـ "تنظرى فى مرآة حقيقة نفسك"!

الفصل ....
الثالث ....

انظرى فى مرآة نفسك... التكامل!

"قابلت صنفًا من الناس يظن أن النساء بلا روح، بل إنهن - مع تخفيف اللهجة - لسن أكثر من مجموعة من الإوز، لكننى كنت أعارضهم وأثبت لهم خطأ تلك الفكرة".

- " جورج فوكس" : الجزء الأول من كتاب Journal

كان زوج "ديبى" يتأخر فى عمله، ويحضر اجتماعات عمل خارج المدينة بصورة منتظمة دون اصطحاب زوجته، وأخيرًا ظهرت حقيقة العلاقة الشائنة. وبعد عدة مواجهات محتدمة قرر ترك المنزل. وإليك ما حدث كما ترويه بنفسها:

لا أزال أذكر ذلك اليوم جيدًا؛ حيث قال لى زوجى "روبرت" بصوت بارد متباعد: "سأسافر اليوم خارج المدينة، وقد أعدوا لى مكانًا للمبيت. سأعود لاحقًا لآخذ ملابسى وبعض متعلقاتى الشخصية"، ثم انصرف.

وقفت مشوشة، وكنت أريد أن أقول له الكثير ليبقى. كان هناك الكثير مما أريد قوله لأجعله يكفر عن خطئه؛ فهو الخائن. ولكن كان ما يهمنى أكثر هو أن يستمر زواجى.

كان كل ما استطعت قوله، وكل هذا يشغل بالى هو: "حسنًا". كان علىَّ أن أذهب لعملى ذلك اليوم وأنا أعرف أن زوجى سيكون قد هجر المنزل عندما أعود.

لم تعلق بقية ملابسات انفصالنا بعقلى كيوم خروج "روبرت". مرت فترة وهو يعيش وحيدًا فى نفس المدينة، لكنه كان يكلمنى خلالها أو يأتى وربما "ننفرد ببعضنا"، محاولين التصالح. كان زواجنا فى سبيله للتحسن، لكنه كان لا يزال يقابل تلك المرأة، ثم دبت بيننا مشاجرة عنيفة ذهب بعدها لشقته فى المدينة، وتركنى متسائلة إن كانت هذه هى القشة التى ستقصم ظهر زواجنا.

ظللنا على هذه الحال عامًا كاملًا، لكننى أعتقد أن إيجابيات عديدة حدثت خلال هذا العام - خاصة بالنسبة لى كإنسانة، فقد وجدت - مثلًا - عملًا جديدًا وأقمت صداقات جديدة مما ساعدنى على تكوين هويتى المستقلة كإنسانة. بدأت أشعر بالقوة، والتحسن فى المعيشة بمفردى، وكان "روبرت" يظهر، أو يحدد ميعادًا لالتقائنا، وكان ذلك يمثل انفراجة فى علاقتنا الزوجية، لكننا كنا نختلف لأننى كنت أعرف أنه لا يزال فى علاقته الشائنة؛ لذلك كنت فى غاية الغضب لشعورى بأنه يخوننى باستمرار. كان هذا هو زواجنا.

عندما أتذكر تلك الفترة أرى أننى فعلت الكثير لإصلاح زواجى، فكنت أرسل له الكثير من بطاقات المعايدة، وأهاتفه كثيرًا، وأجيد الطهى عندما يكون معى. وحتى أكون أكثر جاذبية؛ فقد خفضت وزنى، وترددت على صالونات التجميل. وأذكر أننى كنت أقول لنفسى: "حسنًا، قد يعجبه هذا، ولكنه لا يناسبنى"، لكننى استنتجت فى النهاية أنه لابد أن يتحسن شىء عندى - تصورى لذاتى وتقديرى لها - قبل أن تستفيد علاقتى بزوجى من كل ما أفعله فى سبيلها. وإذا كنت بائسة، فلن أتمكن أبدًا من إقامة علاقة مُرضية مع زوجى.

وأدركت فى النهاية أن تخفيض وزنى وممارستى الرياضة يجب أن يكون من أجل صحتى لا من أجل مظهرى، ولا من أجل استعادة زوجى. وأدركت أيضًا أننى ينبغى أن تكون لى اهتماماتى الخاصة، وأن أعيل نفسى ماليًا؛ وبذلك فقد مكنتنى معرفتى بأننى أستطيع العمل وإعالة نفسى من اكتساب ثقتى بذاتى.

الخلاصة أننى تعبت من محاولة إسعاد "روبرت" بأن أكون الزوجة "المثالية" - مثل نجوم الأفلام والمجلات. وأخيرًا بدأت أتركه يعيش بمفرده، ولكن ظللنا نتواصل، بل بدأنا نتعلم أهم احتياجاتنا الزوجية. وأظن أن هذا كان نقطة التحول فى علاقتنا.

عندما بدأت "ديبى" تعتنى بنفسها لتصبح الشخص المتكامل الذى خلقها الله لتكونه، كانت تفحص الإيجابيات فى ذاتها وزواجها. ولقد تحسنت علاقتها بزوجها أيضًا من خلال هذا التغير فى التوجه. وإليك ما حدث بعد فترة من المواعدة بينهما، وتركيزها على الإيجابيات. تقول "ديبى":

عاد "روبرت" للمنزل بعد عام تقريبًا من الاستشارة وتعلم مهارات جديدة فى التواصل الزوجى، ولا نزال فى رحلتنا باتجاه تحقيق حياة زوجية مُرضية. وأهم ما تعلمته فى أثناء استعادة زوجى هو ضرورة فهم احتياجاتى واحتياجات غيرى، وليس احتياجات زوجى فقط. لقد كان تعلمى لكيفية تلبية احتياجاتى عاملًا رئيسيًا فى رأب الصدع فى حياتنا الزوجية.

لقد بدأت "ديبى" تبنى علاقتها الجديدة بزوجها على أساس جديد، وهو التركيز على الإيجابيات، والتكامل، وكما أنه ليس هناك من يفكر فى بناء منزل جديد على أساس قديم مهتز؛ فإنه يجب ألا تبنى علاقتك الزوجية الجديدة على ذاتك التى سبقت التغير الذى أجريته عليها.

اعتنى بنفسك لتستعيدى زوجك

تبدأ رحلة استعادة زوجك بك أنت.. نعم، قد يكون زوجك بحاجة للتغير، ولكن عليك أن تبدئى بتغيير نفسك. نعم، لعله آذاك بكلماته، أو بأفعاله، لكن عليك أن تبدئى بتحديد سلوكياتك، وكلماتك، وأفكارك، ومشاعرك، وأن تتحملى مسئوليتها. وما دمت لم تبدئى بنفسك، وتغيرى ما يلزم تغييره لديك، فستواصلين قول وفعل الأشياء التى نفرت زوجك منك. إن استعادة زوجك تبدأ بك. أصلحى نفسك دينيًا. لقد خلقك الله جميلة ورحيمة ورائعة.

حددى أيضًا مدى تدين زوجك؛ فالمتدينون يحبهم الله، ولم يكن تجميع الله لكما فى إطار الزواج عبثًا، بل حكمة ولغاية لك ولحياتك كسيدة، وكزوجة أيضًا.

إن قدر الله لكما هو الخير وليس المشكلات، والمستقبل، والأمل. وعندما تدعوان الله فسيسمع دعاءكما، وتيقنا من الإجابة؛ فهو عند حسن ظنكما به.

إذا كان هدفك الوحيد من قراءة هذا الكتاب استعادة زوجك، فربما انتهى بك الأمر محبطة. أما إذا كانت بغيتك إرضاء الله وتحقيق الغاية التى خلقك من أجلها، فستحققين التطور، والنمو، والنضج، وستتغلبين على عقبات الحياة ومنها احتمالية عدم عودة زوجك.

إنك لا تبحثين عن علاقة زائفة وخادعة باستعادة زوجك؛ لأنك - كإنسانة متدينة - تحتاجين لحياة زوجية تحققين أنت وزوجك فيها الغاية من خلقكما، وكل ما هو أقل من ذلك لن يكون إلا تصالحًا مؤقتًا. إن التصالح الحقيقى هو أن يرى كل منكما الآخر إنسانًا تقيًا صالحًا.

إنك تتطورين لتصبحى أقوى إيمانًا، وأكثر اعتمادًا على الله لا على زوجك، فإذا اعتمدتما على الله، فإن تصالحكما سيكون له الاستمرارية القوية المؤكدة.

أما إذا حاولت استعادة زوجك قبل اكتمال إيمانك، فسينتهى بك الحال إلى خسارة زوجك وإيمانك.

إن إيمانك بالله يضمن لك نجاحك فى هذه الرحلة التى تقولين فى نهايتها: "لقد اكتمل إيمانى، وعدت لذاتى الحقيقية التى جبلنى الله خالقى عليها حرة مقبولة".

إنك لا تستطيعين تغيير زوجك، فالله وحده هو القادر على ذلك، وكل ما يمكنك هو أن تطلبى من الله أن يغيرك، ويمنحك نموًا وتطورًا جديدين. ليس من ضمان لك بأن اتخاذك كافة الخطوات الصحيحة - طبيعيًا وروحيًا - ستعيد زوجك، ومع ذلك تأكدى أن اكتمال إيمانك يؤهلك ويعدك لتجاوز كافة المشكلات المستقبلية سواء فى زواجك أو خارجه. إنك لا تستطيعين السيطرة على ما سيحدث، لكن بمقدورك طاعة الله. قررى أولًا أن تزيدى إيمانك بالله، وعندئذ فقط ستتوافر احتمالية نجاحك فى الزواج.

تبدأ استعادة زوجك بك أنت، وليس به. إنها تبدأ بـ....

- رؤية نفسك بعينى الزوج وليس بعينى الزوجة.
- التقبل والتسامح، وليس الإدانة.
- عدم السماح للماضى بفرض نفسه على المستقبل.
- التحرر من الغضب المكبوت.
- وضع خطة لاستعادة الزوج قائمة على هدى وبينة من الله وليس على الهوى والرأى.

عندما تكونين الشخص الذى خلقك الله لتكونيه، فستصبحين أكثر جاذبية وجمالًا فى نظر زوجك، وسيربط الإيمان بينكما، وستعمل الروح الجميلة بداخلك على تحويلك للأحسن من داخلك لخارجك. إن استعادتك لزوجك

تحتاج لما هو أكثر من تغيير توجهك وسلوكياتك، على الرغم من أنهما قد يحتاجان إلى تغيير جوهرى. إن تغيرك هو تحول روحى تنبثق منه حياة جديدة تفيض فيك، وفى حياتكما الزوجية.

لا تعاملى زوجك كما كنت تعاملينه قبل تحولك، بل عامليه على أساس إيمانى. لا تحبيه كما كنت تحبينه من قبل، بل أحبيه محبة إيمانية. وكيف هذا؟ عندما تعلمين أن كيانك من خلق الله، فإنك لن ترى ذلك الكيان مجرد دور تؤدينه، أو إشباع لحاجات زوجك.

اسألى نفسك الأسئلة التالية:

ما ترتيب الله لنا؟

ما طبيعة تكوينى؟

ما المغزى من حياتى؟

ما وجه تفردى كإنسان؟

ما الذى خلقنى الله لأحققه؟

ركزنا فى الفصل الأخير على التوكل على الله ليحقق لك ما تريدين، وبينا أيضًا أهمية الدعاء. ونحن نطلب منك الآن أن تركزى على ذاتك. لقد حان وقت نظرك لذاتك فى المرآة لترى نفسك من الداخل والخارج. لا تفكرى فيما يحدث فى حياة زوجك، ولا فى نقاط قوته وضعفه؛ فهذا الفصل بالكامل عنك أنت. إنه يستهدف أن يجعلك ترين نفسك كما أنت حقًا، وإسعادك بتوضيحه لك أن مستقبلك بيد الله.

اخترنا خطابًا واقعيًا كمثال على مئات الخطابات التى نتلقاها. لاحظى عند قراءتك لهذا الخطاب عدد مرات إشارة "كيت" إلى زوجها "بوب"، ومدى ندرة توقفها لتتعرف على نفسها:

ذهبت مع زوجى "بوب" ثلاث مرات لمستشار زوجى، لكنه كان يخبرنا بأن علينا أن نذهب لمحام. بعد خمسة وعشرين عامًا من الزواج، والحب الصادق لزوجى كان الطلاق هو آخر ما أريده. لقد شاهد "بوب" معى بعض شرائطك المرئية عن العلاقات، لكننى لم ألحظ أنها أحدثت أى أثر عليه. إن ما نحتاج إليه واضح جدًا، إلا أن زوجى لن يلتزم بفعله. من فضلك ساعدنى؛ فقد خفضت خمسة وثلاثين رطلًا من وزنى، وحاولت الانتحار وحالتى يرثى لها. ينصحنى الجميع بالطلاق والتزوج ممن يقدرنى. إننى أحاول جادة إخفاء غضبى وألمى، لكن هذا صعب للغاية.

اعترف لى زوجى فى السنة الماضية بعلاقة شائنة له مدعيًا أنه حاول التودد إلىَّ، لكن المودة بالنسبة له قاصرة على حجرة النوم. لدى تحفظات على الجنس، وأحتاج لما هو أكثر من مجرد ممارسته. أريد منه أن يهتم بى أولًا. إنه لم يقل لى أبدًا إنه يحتاج إلىَّ أو يريدنى أن أبقى. لكنه - فى مقابل ذلك - يقول إنه ما زال وسيظل يحبنى.

أعرف أننا لو قضينا وقتًا معًا وعالجنا تلك الموضوعات جديًا فستحل مشكلاتنا. ابنتنا ستتخرج فى الجامعة هذا الصيف، ويبدو أنه يخاف من أن يحاول أن يكتفى بالعيش مع كلينا فقط؛ لأن الظروف أبعدت كل منا عن الآخر. أعترف بارتكابى الكثير من الأخطاء، لكننى أردت أن تتواصل حياتنا معًا. أريد أن أصبح جدة ذات يوم، وأن يحضر أبنائى أحفادهم ليروا جدهم وجدتهم. أريد أن أكبر مع الرجل الذى قلت إننى سأحبه، وأحترمه، وأهتم به. لقد ربيت الأبناء، ولم أرهقه بشىء، لكنه يدعى الآن أننى لم أرغب أبدًا فى التعاون معه.

أريد أن أغير هذا الموقف قبل أن يحدث الدمار الدائم.. أريد أن أعيش، ولكن أخشى أننى أخسر المعركة، ففى كل يوم صراع. أعرف أننى لست عاجزة أو عديمة الحيلة، وأشاهد شرائطك، وأقرأ كتبك. أنت الآن منقذ حياتى - بكل ما تحمله الكلمة من معانٍ.

لاحظى معى أن تركيزها يكاد يقتصر على زوجها "بوب". إنها مستعدة لأن تفقد ذاتها وكيانها من أجل زواجها، وتظن أنها سبب الخلاف الزوجى. تحتاج "كيت" لفعل شىء بسيط جدًا، وهو: أن تتكامل. لقد حان الوقت لتنظر لنفسها كشخص رائع خلقه الله لينال الحب والرعاية؛ لا ليعامله زوجه كشىء كمالى.

معوقات التكامل

ستعوقك أشياء كثيرة عندما تحاولين "تحقيق التكامل" الذى يريده الله لك، وستبعدك هذه العقبات عن الوصول لأقصى قدراتك الشخصية. عندما تعيدين بناء منزلك، فإن أشياء مثل الطقس السيئ، ونقص المال، وضعف التخطيط قد تعيق تكامل بناء المنزل بنجاح. وبالمثل، فثمة ثلاثة مشكلات سلبية من شأنها أن تعيق رحلتك فى استعادة زوجك، وهى:

١. *الاحتياج أو الاعتمادية الشديدان.* يستخدم الكاتب "ستيفن كوفى" لوصف هذه الحال كلمة الاعتمادية المتبادلة، ومعناها ببساطة هو عدم المبالغة فى الاعتماد، أو الاستقلال، أى التوازن بين هذين الطرفين. وغالبًا ما نصف أحد الأفراد بأنه معتمد على زوجه عندما يتسبب فى مشكلات زوجية، ومع ذلك فالصعوبات الزوجية تثور عندما يتصرف أحد الزوجين باستقلال كامل عن الزوج الآخر. ويؤدى كلا الاتجاهين إلى نفس النتيجة، وهى مأساة فى العلاقة الزوجية.

ولكن، دعينا نركز على جانب الاعتمادية من بين هذين النقيضين. عندما يعتمد شخص بشدة على زوجه أو زوجته، فقد يؤدى هذا الاعتماد إلى إنهاك الزوج الآخر، وإرهاقه، وإرباكه، وتقييده، وحصره. لقد سمعنا زوجًا يصف اعتماد زوجته عليه بأنه "مثل غواص معى يشاركنى نفس خزان الهواء على ظهرى. وبدلًا من أن تحمل زوجتى خزان هواء خاص بها، فإنها تنتزع دائمًا فم الطوارئ من خزان الهواء على ظهرى لتتنفس منه. والمشكلة أن هواء الخزان لا

يحوى إلا ما يكفيه بالكاد. إنها تستنزف حياتى بالمعنى الحرفى للكلمة، وأشعر بأن علىَّ أن أسبح بعيدًا عنها حتى أعيش".

قصت "كارى" علينا معركتها مع الاعتماد على زوجها، فقالت:

"بدأت ذات يوم أدعو الله، وأتحمل مسئوليتى كاملة فى علاقتنا الزوجية تجاه الأمور التى تحدث فى حياتى، وكففت عن صب لومى على رأس زوجى بسبب المشكلات، وكففت أيضًا عن التطلع إليه لإشباع حاجاتى. ومع الوقت بدا أن علاقتنا بدأت تتحسن، لكن ذلك التحسن كان يتطلب منى أن أترك الأمور تسير فى مسارها وأن أكون ذاتى الحقيقية.

ورغم أن زوجى كان مخطئًا بسبب ما يفعله، إلا أننى اكتفيت بتحميل مسئولية أفعالى الخاصة. وعندما أخبرتنى صديقة بأننى تابعة للغاية، كان ذلك بمثابة جرس إنذار جعلنى أبدأ فى التحقق من صدق كلامها، وكنت بحاجة لأن يخبرنى شخص آخر بذلك، ثم بدأت أتساءل: "كيف لى أن أقلل من تبعيتى؟ كيف أستطيع العناية ببعض احتياجاتى بدلًا من أن أكون لوامة ومتطلعة إليه ليلبى لى كل تلك الأشياء، ويحل جميع المشكلات؟".

وأيًا كانت الأخطاء التى أدت لفشل زواجك، فعليك أن تتكفلى بحياتك وتتحملى مسئولية التغييرات المطلوبة فيك. إذا كانت لزوجك علاقة شائنة، فليس من الصواب أن تجعلى حياتك وهويتك متوقفتين على عودته إليك أو عدم عودته، بل قولى: "اعتمدت على الله، فقد منحنى من القوة ما يجعلنى لا أعتمد على سواه". إن تبعيتك لزوجك لن تعيده لك، بل قد تبعده أكثر.

إذا كنت تعتمدين عليه اعتمادًا بالغًا، فاعزمى على الاعتماد على الله وحده، وكفى عن التطلع إلى زوج يفى بأشياء لا يمكن أن يفى بها إلا زوج كامل!".

٢. *لوم العوامل الخارجية على فشل الزواج.* يقول صديقنا د. "جارى أوليفر": "مشكلة توجيه اللوم أنه يحرمنا من فرصة تحديد مسئوليتنا عن المشكلة وتحملها، وإذا ضيعنا هذه الفرصة، فلن نتعلم ما يريدنا الله أن نتعلمه. وإذا تركنا هذا يحدث، فسنفشل لأننا سنحول الموقف إلى خسارة مضاعفة".

إن لومك لأقارب زوجك، أو لامرأة أخرى، أو لعمل زوجك، أو لأية عوامل أخرى على فشل زواجك سيزيد من الشقاق؛ فاللوم يعيقك عن تحمل مسئولية السلوكيات المسئولة التى من شأنها استعادة زوجك.

والأساس فى التغلب على اللوم هو تحمل المسئولية. تحملى مسئوليتك عن الإخفاقات والمشكلات التى تسبب فيها، واصرفى تركيزك عن الأشياء والبشر الآخرين وحوليه إلى نفسك.

ولنعد إلى مثال تجديد المنزل. إذا كنت تعيدين بناء المطبخ، فليس من الصواب أن تركزى على إصلاح كل مشكلاته؛ لأن ذلك لن يساعدك بأى حال على إصلاح المطبخ بالكامل. إذا انشغلنا بالتفاصيل الصغيرة كلما بدأنا العمل فى المطبخ، فلن نعيد بناء المطبخ أبدًا. وبالمثل، فإنك إذا ركزت على زوجك، وغيره من الناس أو المواقف؛ فلن يساعدك ذلك على التغير.

قد يتعدى زوجك على حدودك، لكن قد يكون الواقع أنك لم تضعى لنفسك حدودًا أصلًا؛ لذلك فإنه لا يفهم خطأه حين تلومينه عليه. لقد أصبحت تعيسة معه؛ لأنك اخترت ذلك، وليس لأنه تعمد تجاوز حدودك وإيذاءك. نعم، قد يقول ويفعل الكثير من الأشياء المؤلمة فى الزواج، لكن لا تستطيعين تغييره، وكل ما تستطيعينه هو تغيير نفسك.

المشكلة هنا هى: إما اللوم، وإما تحمل المسئولية. هل تتحملين مسئوليتك عن المشكلة التى تسببت فيها، أم تتنصلين منها وتلومين الآخرين على فشل زواجك.

٣. *تأثير طريقة تربية أبويك لك على علاقتك بزوجك*. ربما كان أبواك يمثلان لك مجموعة من القواعد القدوة للأزواج والزوجات، بينما تربى زوجك على مجموعة قواعد تختلف عنها تمامًا. إن طريقة تعامل أبويك معك انفعاليًا، وبدنيًا فى طفولتك تؤثر تأثيرًا كبيرًا على معاملتك للآخرين، وخاصة زوجك.

إذا كان أبواك يسيئان معاملة بعضهما، أو معاملتك، فقد تميلين إلى إساءة معاملة زوجك وأبنائك. ومن الأسباب الرئيسية لمحاكاة الآباء "الراشدين" لآبائهم هو الغضب العميق المنتقل من جيل لآخر. إنه غضب راسخ يجعلنا نتصرف بطرق عدوانية. وعلى النقيض، فإذا كان أبواك عطوفين ووفيين لبعضهما ولك، فسيكون لديك قدوة إيجابية لكيفية معاملة زوجك وأبنائك.

ولكنك لست أسيرة طريقة تربيتك، والماضى لا يتحكم فى المستقبل؛ فالإيمان الصادق يغير صاحبه ويعده لمستقبل أفضل.

إنك بالإيمان تصبحين شخصًا جديدًا، فتسلكين على نهج ما أمرك الله به، لا على ما رأيته من أبويك، وكذلك الحال مع زوجك.

التكامل

تخيلى محاولة إعادة بناء، أو إعادة تصميم المنزل إذا كانت كل أبوابه ونوافذه مغلقة. لن تتمكنى من تغيير أو تجديد أى شىء بالمنزل ما لم تستطيعى دخوله. وبالمثل، فإن الأشخاص القدوة والآراء التى تلازمك من الصغر - خاصة إذا كانت سلبية موروثة من والديك - ستوصد الأبواب بالأقفال فى وجه محاولتك استعادة زوجك. أما عندما تتفقين مع زوجك حول الغاية التى خلقكما الله من أجلها، فستنفتح أمامك الأبواب لتستعيدى زوجك.

إن الله يريد لك ما تريدينه لمنزلك من التخلص من الستائر الكئيبة القاتمة القديمة، وفتح النوافذ للسماح للدفء والنور أن يغمرا البيت من خلال أشعة الشمس الذهبية. دعى النور يشرق على رؤية كل منكما للآخر.

ولنعد إلى مثال إعادة تصميم المنزل. فى بعض المنازل هناك غرفة قلما تستخدم، وقد تكون غرفة نوم، أو مكتب، أو جلوس احتياطية. وقد لا تكون هذه الغرفة ضرورية لمعيشة الأسرة. وتصنف هذه الغرفة فى أوساط المتعاملين بالعقارات كـ "غرفة زائدة". وترى بعض السيدات أنفسهن كغرف زائدة فى حياة أزواجهن، ويقبلن الأدوار التى يسمح لهن أزواجهن بلعبها. إنهن ممثلات "زائدات" فى مسلسلات حياة أزواجهن!

إذا كان هذا شعورك، فدعينى أؤكد لك أن قدرك عند الله كإنسان أكبر وأرفع من ذلك، حتى لو كان زوجك يعتبرك غير مهمة وغير ضرورية فى حياته. إنك جسد، وروح، ونفس، وليس أحد تلك المكونات أفضل من غيره. دعينا الآن نفحص كل جانب من جوانب حياتك، ونرى كيف تتكاملين أيًا كانت رؤية زوجك لك؛ فالمهم هو أن ترى نفسك كما يراك الله.

لقد خلقك الله جسدًا، ونفسًا، وروحًا؛ لذلك دعينا ننظر فى المرآة إلى شخصك بأكمله: جسمه، ونفسه، وروحه.

ستتكاملين عندما تتحلى بالسمات الإيمانية الشافية.

أنت إنسانة متكاملة تمثل الصورة المثلى لخلق الله، وليست الصورة التى يعكسها لك زوجك، أو الآخرون، أو حتى أنت نفسك؛ لذلك انظرى إلى نفسك كما يراك الله.

افحصى جسمك

إن مظهرك الجسمى قد يبين للآخرين شعورك تجاه نفسك؛ فالشخص البدين المترهل رث المظهر يوصل للآخرين أن نظرته لذاته نظرة دونية. وهناك أسباب كثيرة للمظهر الرث والترهل، وفى حالتك: إذا كنت تجدين صعوبة فى تخفيض وزنك، فقد يرجع ذلك إلى طريقة تنشئتك، أو لأسباب وراثية أو طبية. أما إن لم تكن هذه حالتك؛ فقد تذهلك نتائج برنامج رائع لتخفيض

الوزن للرجال والنساء، وهذا البرنامج يسمى "ورشة عمل تخفيض الوزن"، وخلاصة هذا البرنامج هو التركيز على الإيمان وملء قلبك به. إن الطعام يملأ المعدة وليس الروح، ومع ذلك يحاول البعض ملء أرواحهم الفارغة بالطعام. إن الجسم هو هيكل الروح التى تسكنك، والتى منحك الله إياها.

من الضرورى أن تعتنى بجسمك لتحقيق مصلحتك، وحتى تتمتعى بهيكل صحى لتسكن فيه روحك.

تذكرى أن أعظم أعداء الجسم هو قلة النوم، وسوء التغذية، وهما إذا اجتمعا يسببان لك ضغوطًا متواصلة ويجعلانك سريعة الهياج. ومثل هذه الحالة البدنية ستنفر زوجك، أو أى شخص آخر منك.

ومن الطرق الناجحة لحل مشكلة التعب، والاضطراب، وسرعة الهياج المواظبة على ممارسة التدريبات القوية. حافظى على رشاقتك، وألزمى نفسك ببرنامج رياضى يومى. فكرى فى الأنشطة التالية التى تفيدك بدنيًا وتساعدك على استعادة زوجك:

- العدو.
- قيادة الدراجات.
- الانضمام لدورة تمارين رياضية.
- الذهاب لنادٍ صحى.
- المواظبة على برنامج ثابت للمشى أو السباحة.
- المواظبة على الفحوصات الطبية والبدنية.

عليك بالطبع أن تستشيرى طبيبًا إذا كنت تعانين من مشكلات صحية تعيق ممارستك الرياضة. حافظى على لياقة جسمك لتتمكنى بالاستعانة به من طاعة الله، وتكونى جذابة على الدوام فى نظر زوجك، ولكنك لا تفعلى هذا

لاستعادة زوجك أو لتبدى جميلة، بل لله ثم لصحتك.

افحصى نفسك

بعد ذلك، من المهم أن تنمى حالة عقلية سليمة، وتحافظى عليها.

وتبدأ الصحة العقلية بالتشرب بالأفكار الإيمانية التى تركز على الإيجابيات وليس على السلبيات فى الحياة. فكرى فقط فيما هو حق، وجميل، ويستحق الإعجاب.

إن عقلك كمؤمنة لا يمتلئ انتقادًا، أو إدانة لزوجك، وعندما تجدين أنك بدأت فى المجادلة معه، فعليك أن تتبعى الإرشادات التالية حتى تفكرى بعقلية إيمانية:

- حررى تعليقاتك من اللوم.
- عبرى عن مشاعرك.
- لا تنتقدى شخصية زوجك.
- لا توجهى إهانة، أو تهكمًا، أو سخرية.
- كونى مباشرة.
- تمسكى بالموقف الحالى فقط.
- لا تحاولى تحليل شخصية زوجك.
- لا تفترضى أنك تعرفين ما يدور بعقله.

كيف يمكنك أن تحبى نفسك وزوجك بصدق؟ انظرى فى مرآة حقيقتك: هل أنت محبة، أم دائمة الشكوى، أم قاضية، أم ناقدة؟

ما هى توجهاتك نحو نفسك؟ طالعى القائمة التالية، وضعى دائرة حول توجهاتك العقلية، وبعد ذلك ضعى خطًا تحت توجهاتك نحو حياتك الزوجية:

طموحة	مكتئبة	متوقّعة السلوك	مضطربة	عصبية
قلقة	محبة	غضوبة	ساخرة	مسالمة
انتقادية	داعمة	متقبلة	مصدرًا للإدانة	نقية

إذا وجدتِ أنك تضعين خطًا تحت توجهات سلبية أكثر من الإيجابية، فقد حان وقت إجراء تعديلات عقلية جادة. قررى التحلى بالصفات الإيمانية حتى تتحررى من التوجهات السلبية التى تدمرك أنت وعلاقتك الزوجية.

افحصى مدى التوازن النفسى لديك بالإجابة عن الأسئلة التالية:

- هل لديك حياة اجتماعية مع صديقاتك؟
- ما هواياتك؟
- ما أفضل كتاب قرأته مؤخرًا؟
- هل أصدقاؤك إيجابيون يدعمونك ويشجعونك؟
- هل يتسع وقتك للأعمال الخيرية؟
- هل تتعلمين جديدًا وتتطورين عقليًا؟
- إذا كنت تقضين وقتًا كبيرًا مع أبنائك يوميًا، فكم من الوقت تقضينه مع نفسك؟

من الأهمية أن تخصصى لنفسك وقتًا على جدولك اليومى، واجعلى لنفسك وتوجهاتك الأولوية فى هذا الوقت الخاص.

افحصى روحك

حان وقت فحص حياتك الروحية. ما الذى تفعلينه لدعم الجانب الروحى من شخصيتك؟ إن الكتب الدينية هى غذاء الروح.

من المهم أيضًا أن تحددى ذنوبك وتتوبى منها؛ لأنها قد تحول بينك وبين

الله. تذكرى مرة أخرى المنزل الذى تحدثنا عن تجديده، فربما كانت لديك غرفة مظلمة بلا نوافذ. ستحتاج هذه الغرفة لنافذة حتى تتلألأ بألوان زاهية؛ لذلك من الضرورى أن تثقبى فتحة فى جدارها لتكون نافذة حتى ينساب الضوء ويتبدد الظلام.

وبالمثل، فقد تضعك ذنوبك التى لم تتوبى عنها بمعزل عن نور الهداية. إن التحلى بالإيمان ينير القلب، وهو ما ينعكس على سلوكيات المؤمن؛ لأن نور الإيمان لا يشع إلا كل ما هو خير، وصواب، وحق. لذلك حاولى أن تفعلى ما يرضى الله.

ومن أكثر الغرف ظلمة وخطرًا فى قلبك هى عدم التسامح؛ لأنك ما لم تسامحى نفسك، وزوجك، والآخرين، فإنك بذلك تبتعدين عن طريق الله. إن مسامحتك لغيرك تجعل الله يسامحك.

حكا لنا زوجان قصة صراعهما مع عدم التسامح؛ حيث كان التسامح مهمًا جدًا بالنسبة للزوجة بسبب الألم العميق الذى كانت تعانى منه. كان مستوى الثقة فى علاقتهما الزوجية قد انحدر إلى مستوياته الدنيا، وبسبب الشك والكبرياء لم تكن قادرة على مسامحة زوجها. وكانت نصيحتنا لها هى: "إذا تشبثت بهذا التوجه، فستشعرين بالتعاسة، أما التسامح فسيعيد البهجة لزواجك".

إن التكامل الروحى يتطلب الإيمان الكامل. والسؤال التقليدى هنا هو: "وكيف يريدنا الإيمان الكامل أن نتصرف؟". إن المؤمن كامل الإيمان هو الذى يتسامح، ويحب الآخرين دون شروط. يجب أن تسامحى نفسك حتى يعفو الله عنك؛ لأن الإيمان الكامل يحرر صاحبه من الذنوب والآثام.

ربما يسيطر عليك إحساس بالذنب والخجل إذا كانت لديك علاقة مشينة. وفى تلك الحالة تبدأ مسامحتك لنفسك بتوبتك لله حتى يعفو عنك. لا تجعلى مسامحتك لنفسك متعلقة على مسامحة غيرك لك. التسامح خطوة مهمة للغاية على طريق النمو الروحى:

أما إذا كانت روحك انتقامية غير مسامحة، فعليك أن تتبعى الخطوات التالية:

- اندمى واطلبى العفو من الله.
- أحبى وسامحى الآخرين دون شروط.
- لا تحكمى على الآخرين بالإدانة.

ستتكاملين عندما يزيد إيمانك، حيث يعتمد التكامل على درجة إيمانك حاليًا، وليس على ما كنته من قبل، ولا على نظرة الآخرين لك. التزمى بتطبيق الخطوات التالية لتحقيق التكامل:

- حافظى على صحتك ولياقتك.
- انتظمى فى ممارسة الرياضة والتغذية المناسبة يوميًا.
- تحلى بالإيمان.
- اجعلى توجهاتك نحو نفسك، وزوجك، والآخرين إيجابية صحية.
- حافظى على الدعاء.
- وطدى علاقات الصداقة المشجعة مع الآخرين.
- تطورى عقليًا، وخصصى لنفسك وقتًا يوميًا على جدول أعمالك.
- خصصى لنفسك وقتًا يوميًا لقراءة الكتب الدينية والعبادة.
- سامحى الآخرين حتى يعفو الله عنك.
- كونى الإنسان المتكامل الذى خلقك الله لتكونيه.

لا يمكنك استعادة زوجك بمفردك، وأيًا كانت التغيرات والتطورات التى تحدث لك؛ فإنك تحتاجين لمساعدة الآخرين. لقد حان وقت تلقى الدعم.

الفصل ....
الرابع ....

اطلبى الدعم!

"اثنان أفضل من واحد؛ لأن مردود عمليهما مضاعف، إذا سقط أحدهما فسيرفعه صاحبه. ولكنّ ويل لمن يسقط وليس هناك من يرفعه. والأكثر من ذلك أنه إذا وقع الاثنان معًا، فسيواسى أحدهما الآخر، وأنى للوحيد أن يواسيه أحد؟ وإذا قهر أحدهم الشخص الوحيد، فإن الاثنين يستطيعان الصمود فى وجهه؛ فالحبل ذو الجدائل الثلاثة لا يسهل قطعه".

- "حكيم قديم"

كان "ريك" مشغولًا دائمًا، وحتى إن لم يتأخر فى عمله كان يشارك فى المنظمات الاجتماعية، ومنتديات التدريب، والأندية. لقد كان يلتزم بما يفوق قدرته، وكانت الاستجابة الأولى لزوجته "بريندا" أن انهمكت فى نفسها، وفى الأطفال، وفى الأنشطة خارج الزواج. كانت تشعر من داخلها بأنهما يتباعدان، لكنها كانت تبرر ذلك بأن "ريك" ليس لديه وقت لها، ثم تطور لديها - بدافع من الغضب والإحساس بالتجاهل - توجه: "إذا كان هذا (انشغال زوجها عن حياته الزوجية) هو ما يريد، فليفعل ما شاء وسأفعل ما أريده أنا أيضًا".

حاولت "بريندا" كبت وإنكار حاجتها للتقارب والحميمية، لكنها كانت تشعر بأنها إن صارحت "ريك" بمشاعرها أو مشكلات الأسرة فقد تثقل كاهله. ولكن جاء اليوم الذى لم يستطع فيه كل الكبت والإنكار إحكام إغلاق غطاء مِرْجل مشاعر "بريندا" الداخلية من غضب، وألم، وإحباط. وكانت قد عزمت على إعادة "ريك" إلى حياته الزوجية، وأسرته قبل أن يكبر الأبناء و"تتجاوزهم الحياة"، وأخذت خطة "بريندا" لترميم منزل علاقتهما الزوجية تتكون.

بنت "بريندا" خطتها على الهجوم! أتذكر كيف نوهت "بريندا" فى مقدمة هذا الكتاب على بعد زوجها عنها بسبب انشغاله الدائم؟ كلما كان انشغال "ريك" يتزايد فى عمله ومنظماته الاجتماعية، كان انسحاب "بريندا" من العلاقة الزوجية يتزايد لتتيح له فعل ما يشاء.

تزايدت الالتزامات على "ريك"، وأثقلته أعباؤها، ومع ذلك لم يكن أى من تلك الالتزامات يتضمن أسرته، أو حياته الزوجية. غضبت "بريندا" لعدم تلبية احتياجاتها، وفى نفس الوقت كانت تحس بالذنب لعدم تلبيتها احتياجات "ريك" - ولأنها لم تكن ترغب فى ذلك!

مرت بضع سنوات تزايد فيها استعار بركان الغضب المذاب تحت السطح غير المستقر للآمال المكبوتة، والحاجات غير المشبعة. كان الانفجار الهائل يغلى ببطء تحت سطح من التأدب حتى لم يعد بمقدور "بريندا" الاحتمال أكثر من ذلك.

أدركت "بريندا" فى السنة النهائية لابنتها بالمدرسة الثانوية أنه من الضرورى أن يقضيا وقتًا حميمًا أكبر مع ابنتهما قبل أن تتخرج فى المدرسة الثانوية وتستقل بالذهاب للجامعة، ومع ذلك فقد أضاع "ريك" فرصًا كثيرة للتواجد مع ابنته ومعرفة أهدافها.

وذات يوم باغتته "بريندا" قائلة: ""ريك"، أنت دائمًا بعيد، ونحن لا نترك أية ذكريات لنا كأبوين مع أبنائنا".

وكما هو متوقع، فقد كانت استجابة "ريك" دفاعية إنكارية؛ حيث قال: "أنا من يعيل الأسرة، أم أنك تظنين المال يأتى من تلقاء نفسه؟".

اكتشفت "بريندا" أن هجومها، وتذمرها، وشكواها تزيد "ريك" بعدًا عن حياته الزوجية، والأسرة. ولم يكتف "ريك" بالتباعد الانفعالى عن "بريندا"، أو مغادرة المنزل لبعض الوقت، بل إنه وجد مزيدًا من السبل للتشاغل عن "بريندا" والأبناء. غنى عن القول إن خطة "بريندا" الهجومية قد فشلت؛ حيث لم تَسْتَعِدّ زوجها بل أبعدته أكثر.

كانت "بريندا" تتوقع أن يستمع "ريك" لحاجاتها، ويعينها على تلبيتها، لكن خطتها كانت خاطئة. وأخيرًا وجدت نفسها فى حاجة إلى أن تضع خطة جديدة لاستعادة زوجها. لقد كانت بحاجة إلى خطة جديدة.. كانت تحتاج لدعم.

أنت تحتاجين لدعم

لا يمكنك استعادة زوجك بمفردك، فاطلبى العون من الله ثم من الآخرين.. صديقة أو مجموعة محدودة من الأصدقاء. ابحثى عن شخص أكبر منك.. ناصحة مرت بنفس التجربة وحياتها الزوجية الآن ناجحة ومفعمة بالحب.

إذا كنت تبنين منزلًا أو تعيدين بناءه، فلن تستطيعى البدء فى إصلاح حجرة الطعام أو المخزن قبل أن تضعى الأساس للمنزل. وزواجك الآن مثل منزل بجدرانه وأرضيته، لكنه دون أساس يدعمه. ما الذى تفعلينه إذا كان بيتك مبنيًا على أساس متصدع؟ اعثرى على من يعينك على ترميم وترسيخ أساس حياتك. ستحتاجين لناصحين يساعدونك على تصحيح أساس حياتك الزوجية.

وعندما تبحثين عن ناصحين، فاحرصى فى اختيار من يعاونونك، ولا تكتفى بأولئك الذين يتعاطفون مع مشكلاتك فحسب، فأنت لا تحتاجين لمن يتفق معك على فظاظة زوجك أو بشاعة ظروفك؛ فالسلبيون لن يدعموك، وكل ما يمكنهم

فعله هو إحباطك. إنك تحتاجين لوضع أساس لا لهدمه.

أى نوع من الناس تحتاجين لدعمهم؟ قد تكون امرأة عجوزًا خبيرة بتدريب النساء على حب أزواجهن وأبنائهن، والتصرف بحكمة وطهارة، والاعتناء بالمنزل، وفعل الخير، والإذعان للأزواج مما يعيد الأمور لنصابها. إليك بعض المواصفات المهمة فيمن تبحثين عنها لنصحك:

الناصح يدعو لك ويدعو معك. فى بداية هذا الفصل عرضنا لك خطة "بريندا" الأولى لمهاجمة زوجها، وأسباب فشلها. عندما تدهورت علاقتهما، أدركت "بريندا" أنها لا تعرف كيف تستعيد زوجها، وأنها تحتاج للمساعدة. وقد وجدت هذه المساعدة عند السيدات اللاتى يستمعن إليها، ويشاركنها الدعاء، ويصلين ويدعون معها. وتقول فى ذلك: "النساء بحاجة لبعضهن، وبحاجة لشريكات فى الصلاة والدعاء، أو للانضمام لجماعة دعم محدودة العدد تشد من أزر أفرادها. وليست النساء الأخريات بديلًا للزوج، لكن الزوج لا يستطيع تلبية كل احتياجات الزوجة؛ فهى تحتاج لصديقات يساعدنها على اكتشاف الواقع والحقيقة".

الناصحة تقف بجوارك دائمًا. من أهم المعارك التى ستخوضينها لاستعادة زوجك هى الإحساس بالوحدة؛ لأنها غالبًا ما ترسم صورة مشوهة للواقع؛ حيث تلون لوحة الواقع ذات خلفية الرثاء على الذات، والاكتئاب، والوحدة، بألوان الرمادى، والأسود، والكآبة، واليأس، والحزن، والنكد. تحتاجين لناصحة خاضت هذه التجربة ثم وصلت لشاطئ الأمان.

عندما نحلق فى سماوات معتمة مغطاة بالسحب المنخفضة، فإننا نستمتع بالاكتشاف المذهل الناتج عن الانتقال من الكآبة والوحشة إلى السماء الزرقاء الصافية عندما نرتفع بالطائرة فوق السحب. إن الناصح هو شخص يعينك على التحليق من السماء المظلمة إلى الشمس المشرقة؛ لأنه يعرف كيف يجتاز ذلك الطريق. إن انعزالك قد يجعلك تقضين أيامًا كئيبة مليئة بالأفكار السوداوية.

إن الشخص "المتواجد من أجلك" يهتم بك بما يكفى لدرجة أنه مستعد لتلبية استغاثتك فورًا حينما تكونين وحيدة. إن الله يحب من يعين المكروبين، وما من كرب أشد من الوحدة. الناصح هو من يساعدك على التحرر من الإحساس بالوحدة.

الناصحة تشجعك. إن الناصحة الموصى بها تعرف أهمية تشجيعك، ودعمك، وقبولك فى كل أحوالك.إنها من لا تحمل لائحة اتهام، أو تأنيب، أو تقريع لك. الناصحة المقترحة هى من لا تعتبر تجربتك الزوجية فاشلة رغم أن بعض جوانبها فاشلة.

الناصحة تستمع. بوسع أى شخص أن يوجه النصح، لكن الناصحة العاقلة فقط هى من تعرف كيف تستمع. الناصحة تنصت وتتأنى فى الكلام وتحلم عند الغضب. إن الاستماع هبة يمنحها المستمع للمتحدث، وقوام هذه الهبة قبول المتحدث وتقدير قيمته بمجرد الاستعداد لسماع صرخة قلبه الكسير. إن الاستماع يساعد على شفاء الجراح الناتجة عن الانفصال، أو التباعد فى الزواج، وهو تفريغ للآلام المكبوتة والانفعالات القاسية.

إن المصلحين يخففون آلام المكروبين بالاستماع إليهم، بل إنهم يستمعون لكل أنواع البشر بمختلف مشكلاتهم. إن الاستماع له مفعول عجيب فى شفاء الآلام، فابحثى عمن يستمع لك.

الناصحة توضح الحقيقة والواقع. تساعدك الناصحة المقترحة على فهم الواقع، وتطبيق المبادئ الدينية على توجهك، وكلماتك، وسلوكياتك. وستوضح لك المرأة المتمرسة خبراتها فى كيفية تطبيق التعاليم الدينية على علاقتك الزوجية، وستكون مصدرًا للحكمة والحقيقة.

ستحررك الحقيقة من الماضى، والإحساس بالذنب، وإدانة الذات، واليأس. إن تطبيق التعاليم الدينية على ظروفك سيحررك حتى تبدئى استعادة زوجك؛ لأن معرفتك للحقيقة تحررك.

وإليك ملاحظات أخيرة على الناصحات، أولًا: قلما يتقن الأقارب دور الناصح؛ فغالبًا ما يتناولون مشكلتك من منظور انفعالى لقرابتهم لك مما يقلل من جدوى مشاركتهم؛ لأنهم قد كونوا آراءهم عن ظروفك الزوجية، وتلك الآراء تشوه رؤيتهم للواقع.

من الصعب أيضًا على أعضاء أسرتك التكتم على خصوصياتك التى تفضين إليهم بها، ولابد أن يكون الناصح شخصًا تأمنينه على الحفاظ على اعترافك بأعمق مشاعرك وأفكارك.

وأخيرًا، قد تكون نصائح أعضاء الأسرة خاصة الآباء والإخوة سطحية وليست حكمية؛ فغالبًا ما يحاولون نصحك بـ "إصلاح" زواجك أو زوجك، بدلًا من أن يبينوا لك التعاليم الدينية التى تناسب موقفك.

ابحثى عن مساعدة الصالحين

وبالإضافة للناصحة، فإننا نحثك على التزود بنوع آخر من الدعم الخالص؛ فعليك أن تطلبى ممن تثقين فيهم أن يدعوا لك. قد يكون أولئك صديقات محل ثقة لا يبحثون عن أدق أسرارك الزوجية - بل مجرد معرفة الموقف العام لزواجك - ومستعدات للدعاء لك ولزواجك. تؤكد الأديان دائمًا على قوة الدعاء؛ فقد وعد الله أن يجيب دعاء الصالحين.

الدعاء يقضى الحوائج، أو كما قال "إى. إم. باوندز" كثيرًا؛ فإنه لا يحدث شىء دون دعاء. إن الناصحة تساندك بدنيًا، أما الصالحون فيدعمونك روحيًا. كثيرًا ما وجدنا أنه عندما يدعو الصالحون لأحد، فإنه:

- يشعر بقوة خارقة على التحمل والمواصلة.
- يقاوم إغراءات الاستسلام والتراجع.
- يبدأ فى تلقى أفكار ورؤى جديدة بخصوص مشكلته.

- يمده الله - من حيث لا يعلم - بأشخاص حكماء يمنحونه حكمتهم.
- ينال عفو ورضا الله والمحيطين به فى ظروفه.

يدعونا الدين لأن ندعو لبعضنا باستمرار. سيهديك الله إلى الصواب ويعينك على تحقيق آمالك، وفى أثناء ذلك أوضحى للصالحين ممن يدعون لك حاجاتك بالتحديد، وثقى فى أن الله سيستجيب الدعاء.

ينبغى أن تتضمن خطتك لاستعادة زوجك من يدعون لك؛ لأنك لن تستطيعى تجاوز هذه الفترة العصيبة روحيًا وبدنيًا بمفردك. اعثرى على ثلاثة على الأقل يدعون يوميًا لك، ولزوجك، ولأسرتك، ولزواجك. سيعينك الله بقدرته وشفائه بالدعاء.

بقية القصة...

سألتُ "بريندا" ("جارى" المتحدث) عما ترى أنه مفتاح استعادة زوجها فقالت:

"أهم ما تعلمته خلال تجربتى كان شيئًا قالته صديقة مقربة لى، وكانت ناصحتى بصدق. كانت امرأة متدينة جدًا. وكانت نصيحتها سديدة؛ حيث قالت لى برفق: "كفى عن كونك معتمدة عليه".

استقرت كلماتها فى عقلى. كنت أكره أن أرى نفسى "معتمدة"، ولكننى عندما بحثت الموضوع جيدًا مع صديقتى فهمت أنها كانت تعنى بأننى "معتمدة" على زوجى أننى لا أكف عن إخباره بمشكلاتى وأتوقع منه حلها، بدلًا من أن أستعين بالله وأحاول معالجتها. وليس معنى ذلك ألا نناقش مشكلاتنا، بل يعنى أن علينا ألا نتذمر من كل شىء تافه. إن "ريك" لا يستطيع علاج كل ذلك؛ فقد كانت لديه مشكلاته التى عليه أن يحلها؛ لذلك فإن علاجه لكل مشكلة فى المنزل قد يرهقه.

الحقيقة أننى أرهقت زوجى بكثرة حديثى عن مشكلاتى.

وعندما بدأت تطبيق آراء صديقتى بدأت الأمور تتغير للأفضل. لا أزال حتى الآن أخبر "ريك" بمشكلاتى، لكننى أحاول تخير الوقت المناسب، وألا أتذمر وأشكو من التوافه.

لذلك؛ أشعر بأهمية بحث المرأة عن صديقات؛ حيث تحتاج المرأة لدراسة الكتب الدينية وخبرات السيدات الأخريات. وعلينا ألا نتوقع إشباع الأزواج لكل مطالبنا. وأنا لا أقترح هنا إيجاد بديل للدعم الذى ينبغى أن نحصل عليه من أزواجنا، بل أقصد ضرورة استثمار فوائد العلاقات النسائية النافعة".

بعد أن نظرت لحقيقة ذاتك فى المرآة، وبنيت الدعم؛ فإن استعادة زوجك لا تزال تتطلب المزيد من الجهد؛ لذلك دعينا ننتقل الآن إلى طرق تنشيطك لنفسك حتى تبذلى هذا الجهد الجبار.

الفصل ....
الخامس ....

نَشِّطِى نفسك

"والآن تثبت ثلاثة أشياء هى : الإيمان، والأمل، والحب، وأعظمها الحب".

- حكمة قديمة

تصف الحكمة فى جمال خلاصة هذا الكتاب، وهو: *الإيمان*: علينا أولًا أن نصلح علاقتنا بالله ونتوسل له ليشبع لنا احتياجاتنا. *الحب*: وبعد ذلك علينا أن نتعلم أن نحب أنفسنا بأن نكون متكاملين حتى نستطيع حب الآخرين - بما فيهم أزواجنا. *الأمل*: وأخيرًا يجب ألا نفقد الأمل أبدًا.

لا تستسلمى أبدا!

ذكرتُ ("جارى") فى كتاب *Joy That Lasts* أحد أعظم ما نكتشفه فى الحياة، وأصله قصة قديمة عن أننا ينبغى أن ندعو لبعضنا البعض، وتدور حول أرملة بسيطة لم تكف عن الوقوف أمام قاضٍ جائر، وواصلت يوميًا طلبها منه أن يحميها ممن يسرقها.

تخيلى قاضيًا جائرًا فاسدًا يقضى فى إحدى القرى الصغيرة النائية لا يتقى الله أو يخشى الناس فى قضائه، وساخط لأنه كان يفضل أن يعمل فى مدينة كبرى ليستمتع بالمهرجانات، والألعاب، والحفلات بدلًا من عمله وسط مجموعة من الفلاحين، والرعاة، والمتعصبين دينيًا. كان أهل المدينة يصطفون أمامه يوميًا لعرض مظالمهم، فيقضى بينهم بحب هواه.

وتقف بين الواقفين أرملة وحيدة ليس لها من يراعى شئونها أو يحميها، وتبدو مظلمتها ميئوسًا منها؛ حيث يستغلها الناس وليس لها أى حقوق قانونية. وعلى الرغم من أن الكثيرين كانوا يعتبرونها ميئوسًا من حالتها، فقد كانت تعرف تحقيق العدالة وأخذها حقها. عندما تقدمت بمظلمتها فى المرة الأولى، صرفها القاضى فورًا، لكنها لم تستسلم، فظلت على مدار أيام طويلة تواظب على الوقوف فى الصف حتى يقضى لها أخيرًا بحقها فى الحماية. لماذا قضى هذا القاضى الجائر لتلك المرأة بحقها؟ لأنها ألحت عليه بثباتها على مطلبها! هذا هو حالنا مع بعضنا أيضًا.

أوقات التصالح الزوجى صعبة؛ لذلك علينا أن نتمعن القصة السابقة؛ لأنها توضح حقيقة من المهم أن نفهمها، وهى أن إصرار المرأة على منحها حقوقها، سيساعدها على الحصول على تلك الحقوق.

إننا بحاجة للوقوف يوميًا أمام الله، لعل اليوم يوم استجابة دعواتنا، ولا ينبغى أن نكف عن سؤال الله أن يمنحنا التحسن والنمو اللازمين لمساعدتنا فى هذه العملية. استمرى فى طلب الحكمة، والبصيرة، والقوة من الله حتى تواصلى المسير فى هذه العملية. لا تكفى أبدًا!

كان هذا من أعظم ما تعلمناه فى حياتنا، فعلينا بمواصلة الوقوف أمام الله حتى يجدد قوتنا، وسيمنحنا القوة والقدرة على التحليق كالنسور، والاعتداد بالنفس فى أثناء سيرنا فى طريقنا.. كل ذلك فى الوقت الذى قدره. إننا نعلم

أن العلاقة الزوجية الصحية القوية لا توجد إلا بإرادته. وإذا لم تجدِ هذه الأشياء فى حياتك الزوجية نفعًا، فواصلى الدعاء من أجلها.

طلب من "ونستون تشرشل" فى نهايات حياته أن يلقى خطابًا فى جامعة شهيرة بإنجلترا. وصلت سيارته متأخرة، واندفعت حشود الجماهير لمشاهدة ذلك الرجل الذى يعد من عظماء التاريخ البريطانى وهو يتقدم إلى منصة الخطابة ببطء وإعياء. لم يستمر خطاب "تشرشل" إلا دقيقتين، لكنه لقى ترحيبًا حماسيًا فوريًا، وظل مصدر إلهام لأجيال من الرجال والنساء من حينها. كان ما قاله هو أفضل نصيحة يمكن أن تتلقاها فيما يتعلق بالثبات أمام العقبات. وماذا قال؟ لقد قال بصوته العميق الرنان اثنتى عشرة كلمة فقط: "لا تستسلموا أبدًا.. لا تستسلموا أبدًا.. لا تستسلموا أبدًا.. لا تستسلموا أبدًا.."، ثم جلس.

وقلائل هم من يقدرون مقالة "تشرشل" كما يقدرها "تيم" و"ناتالى"؛ فقد كانت كلمتا "لا تستسلموا" تعنى لهما أكثر بكثير من صرخة محفزة إيجابية، أو خطبة تاريخية، بل كانتا شهادة على خبرة حياتهما الزوجية، وهى الشهادة التى يشعران الآن بضرورة حكيها لغيرهما، فتقول "ناتالى":

"طوال ثلاثة وعشرون عامًا لم تكن حياتنا الزوجية كما يريد الله، ولم نعرف أخطاءنا إلا عندما عضنا ألم الطلاق. لم يكن هناك علاقات محرمة أو ما شابه ذلك، بل الحق أننا كنا مثار إعجاب الكثيرين كعائلة مثالية. لدينا أربعة أبناء رائعون يشغلون وظائف جيدة، ونحن نؤدى طقوسنا الدينية منذ ١٩٧٨ عندما آمنا بالله حقًا. وكان أبناؤنا يدرسون بمدرسة دينية حتى أصبحنا لم نعد نحتمل مصروفاتها، وهو خطأ آخر ارتكبناه.

وكانت المشكلة الرئيسية أننا لم نكن نحب أو نحترم أحدنا الآخر؛ فقد كنا ملتزمين بكل شىء إلا مع بعضنا البعض، ولم يكن حبنا لبعضنا استهلال يومنا بل

خاتمته. كان كل منا يمنح لصاحبه بقايا حبه إن كان ثمة بقايا، وإن لم يكن كنا نتطلع للغد، لكن الغد لم يكن يأتى أبدًا.

ارتكبت خطأ الحصول على الطلاق من زوجى؛ لأننى كنت أظن أن لا أمل لنا أو لأبنائنا فى أن نكون عائلة جيدة متماسكة متحابة، ودائمًا ما كنت أحاول أن أجعل زواجنا كاملًا بدلًا من غض الطرف عن المشكلات البسيطة.

إننى سعيدة؛ لأن أقول إننا تزوجنا مرة أخرى الأسبوع الماضى بعد طلاقنا لمدة مائة وخمسة عشر يومًا. إننا لن نظل الزوجين اللذين كناهما؛ لأننا قررنا ألا نكونهما. لقد أنعم الله علينا بالحب القوى، والصبر، والأهم من ذلك بالتسامح مع بعضنا".

حددت كل النساء التى حاورناهن أربع طرق مميزة من شأنها أن تمنحهن النشاط فى أثناء سعيهن لاسترجاع أزواجهن. تعاملى مع هذه الرحلة كما لو كانت اجتيازًا لصحراء إفريقيا الكبرى؛ حيث يزداد عطشك وتعبك مع كل خطوة تخطينها، بل وأحيانًا ما تشعرين بأنك على وشك الانهيار، وبتعب يجعلك تثبتين فى مكانك، ثم- فجأة - .ترين واحة أمامك، فتدفعين نفسك بكل ما تبقى لك من قوة باتجاه الماء المنعش. تظللين جسمك الذى لوحته الشمس بفروع شجرة كبيرة. تشعرين فورًا بالنشاط، والطاقة، والقوة. والآن أنت مستعدة لقطع الكثبان الرملية لمشكلات حياتك الزوجية التى تبدو لانهائية. ولكنك الآن قد استعدت حيويتك. والأهم من ذلك أنك لديك الآن قربة مليئة بالماء الصافى والمنعش لرحلتك. إن المنشطات الأربعة التالية ستمنحك ظلًا، وتروى عطشك كما لو كانت واحة إنقاذ:

الطرق الأربعة لتنشيط نفسك

١. *تحلى بالأمل.* الآن تعرفين مدى التزامك الدينى، وتقبلين مدى الالتزام

الدينى لزوجك. قد تطلبين نصيحة أحد الصالحين، ولقد أصبحت تعرفين درجة التزامك الدينى، وعليك أن تعزمى على زيادتها، وألا تبحثى عن المساعدة السطحية السريعة لحياتك الزوجية، بل ينبغى أن تبحثى عن التغير الإيجابى فى نفسك وتدعى الله أنت وغيرك ليعدل حياة زوجك. اسعدى لأن الألم والمعاناة يقويان الشخصية وينقيان إيمانك كما تنقى النار الذهب.

إن الله يمتحنك بأزمتك الزوجية ليختبر مدى إيمانك. إنه يجرى عملية تحويل لك من داخلك لخارجك؛ حتى تتناغم شخصيتك وتكاملك مع مبادئ الدين. إنك تكتشفين من خلال هذه الأزمة حقيقة أن الأزمات تعلمنا التحمل، والتحمل يزيد من قوة شخصياتنا، ونحن نعرف أن الله يجعل كل شىء يعمل لصالح من يحبون الله ويسيرون كما يريد.

إن زيادة إيمانك تجعل سلوكياتك إيمانية، وينتج عنها الحب، والبهجة، والسكينة، والصبر، والعطف، والصلاح، والإيمان، والسيطرة على النفس. من لا يريد أن يتزوج من امرأة تشع حياتها بكل هذه الصفات؟

الآن سنقول لك شيئًا قد يصدمك أو حتى يغضبك فى البداية، ولكن انتظرى لبرهة - إذا كنت فى حاجة لذلك - لتتأملى هذه الحقيقة: فى هذه الساعة المظلمة والمحبطة التى لم تمر عليك فى حياتك، أنت فى موضع أفضل لتجعلى علاقتك بالله، وبنفسك، وبزوجك أكثر ثراءً، وكمالًا، ومغزى.

إن مشكلتك الحالية تتضمن إمكانات رائعة لك ولحياتك الزوجية؛ لأن من اختبرك بها مطلق القدرة. أنت الآن أكثر استعدادًا لجعل علاقتك بالله وعلاقتك بزوجك أفضل من كل ما توقعته.

وأنا أدعو الله لك بأن يجعل بيتك أكثر إيمانًا، وأن يعمر قلبيكما بالإيمان بأن تعتمدا عليه، وأن يتعمق حبكما لبعضكما، وأن تمتلكى قوة فهم - شأن كل المؤمنين - مدى قوة، ودوام، ورفعة. منحك الله حبه حتى تتمتعى بالحيوية والقوة التى يمنحها لعباده المحبين. احمدى الله حالًا الذى بقدرته يتحقق كل ما

لم نجرؤ على طلبه أو الأمل فيه.

مع الإيمان يمتلئ موقفك بالأمل. هناك مشهد فى فيلم The Truman Show يجلس فيه البطل "ترومان" على الشاطئ منتظرًا شروق الشمس. لقد عانى من ألم وعذاب عظيمين، لكنه يجد نفسه على وشك اتخاذ قرار خطير فى حياته. وعندما يحدق "ترومان" فى البحر المظلم أمامه، يبدو كما لو كان مستقبله كله - خلاصة كل آماله وأحلامه - معتمدًا على شروق الشمس. وإذا وثق أن قراره الجديد سيحدث تغيرات إيجابية فى حياته، فيجب أن تشرق الشمس. وفى غمرة ذلك الارتباك العظيم كان بوسعه الاعتماد على شروق الشمس ودفئها، وضوئها المنشط لجسمه المتجمد - على الأقل. وفى أثناء تطلع "ترومان" بعينين ملؤهما الأمل يتحول المشهد إلى الرجل الذى شكل حياة "ترومان"، وهو مدرك لما يحتاج إليه ابنه فى هذه اللحظة، فيأمر الشمس بالطلوع فيقول بهدوء: "اشرقى أيتها الشمس". إن الأمل قائم دومًا، ولا تشكى لحظة فى أن خالقك سيأمر شمس أملك بـ "الإشراق"، فاعتمدى عليه وثقى فى قدرته على إشباع كل احتياجاتك. إن الأمل فى غاية القوة كما اكتشف "ترومان".

٢. *الالتزام.* حاضرتُ ("جارى") على مدار سنوات مؤكدًا على حقيقة أن الحب قرار؛ لذلك فهو التزام. إن الالتزام بالحب هو قرار تتخذينه على الرغم من مشاعرك؛ فليس من الضرورى أن تسبق المشاعرُ السلوك، فعليك أن تلتزمى بالتصرف كما لو أنك تحبين زوجك سواء كانت مشاعر الحب موجودة لديك الآن أو لا.

ربما كنت أنت البادئة بالتباعد، أو ربما تورطت فى علاقة عاطفية أو جسدية مشينة، أو قد لا تشعرين بانجذاب لزوجك، ومع ذلك يمكنك أن تتخذى قرارًا بالالتزام تجاهه حتى دون تواجد انجذاب بينكما حتى الآن، وسوف يلى ذلك المشاعر.

عندما تتخذين قرار الالتزام، فينبغى أن تفكرى فى المعوقات الطبيعية لذلك القرار، ومنها:

- للطلاق عواقب؛ فقد تصبح الحياة أكثر تعقدًا بسبب الطلاق.
- الأطفال أكثر من يتأثر بالطلاق؛ حيث يخلف الطلاق إحساسًا بالجرح، والألم، والذنب.
- للطلاق تكاليف باهظة. إن الخوض فى المفاوضات المالية وتسويات الطلاق عملية مكلفة تضغط على ما قد يكون تعثرًا ماليًا أساسًا فى الزواج.
- يجرح الطلاق الأسرة والأطفال، وشرحت لنا طالبة بالمدرسة الثانوية هذا عندما كتبت لنا الخطاب التالى:

"اسمى "جنيفر"، وقد تزوج والداى "كيث" و"موللى" منذ خمسة وعشرين عامًا. ويؤسفنى أن أقول إنهما لم يكونا زوجين مثاليين. عندما كنت صغيرة (عمرى الآن ثمانية عشر عامًا) كنت أظن أن أسرتى طبيعية جدًا. كنت أنا وأخى فى مدرسة مهنية، وكنا نتعلم السباحة، ونستكشف الأرض حول منزلنا فى تكساس. كان والدى يصنع العربات المتحركة لتربية الدواجن، وكانت أمى ربة منزل. تبدو عائلة طبيعية، أليس كذلك؟

عندما كان عمرى أربع سنوات بدأت تعلم الجمباز، وأعتقد أننى كنت موهوبة فى ذلك. كان والدى مهتمًا دائمًا بما أفعله أنا وأخى، ولكن يبدو - حتى عندما كنا صغارًا - أنه لم يكن لديه وقت ليحضر أى مسابقات لى، أو حفلات موسيقية لأخى. كان يبذل جهدًا فى ذلك الوقت أكبر من الجهد الذى كان يبذله عندما كبرنا. وفى العاشرة من عمرى قررت الأسرة الانتقال لمكان آخر، وهكذا استطعت التدرب فى نادى جمباز أرقى مستوى وعلى يدى أفضل مدربى المنطقة. كان هذا حلمًا بالنسبة لى، لكنه كان

يعنى أن أبتعد عن أبى وأخى. لم يكن هذا - كما هو واضح - شيئًا سهلًا، لكنه - لسبب غريب - لم يكن صعبًا بالنسبة لى بأى درجة.

لذلك انتقلت أنا وأمى لمدينة أخرى، ولم يمض وقت طويل حتى أتى أخى ليعيش معنا، وبذلك عاش أبى وحيدًا. ولكنه كان يزورنا فى زيارات سريعة جدًا فى نهايات الأسبوع. أعتقد أنكم قد تقولون إننا لم نقض أى "وقت أسرى جيد" معًا. دعمتنى أمى فى تدريباتى على الرغم من أن أقصى ما كنت أريده هو التوقف. وبعد حوالى أربعة سنوات قررنا الرحيل، فتدربت فى مدينة أخرى لفترة وانتهت بى مسيرتى الرياضية فى كاليفورنيا. وانتقل والدى لينضم إلينا محاولًا إيجاد وظيفة، لكنه لم يجد عملًا؛ لذلك انتقل لولاية أخرى ليجد عملًا.

وأنا أتساءل فى الآونة الأخيرة إذا كان لم يجد فعلًا عملًا أم أنه لا يريد عملًا بالقرب منا، وكان يسافر ذهابًا وإيابًا ليزورنا فى العطلة الأسبوعية. وكنا نراه كل عطلة أسبوعية تقريبًا ما عدا هذه السنة الماضية.

مع بداية هذا العام - سنة تخرجى - لاحظت بعض التغيرات بين والدىَّ؛ فلم يعودا كما كانا؛ حيث لم يعد أبى يظهر أية عاطفة تجاه أمى، وكان إظهاره للعاطفة يكاد يقتصر على حضن أو قبلة بسيطة عندما يغادر المنزل. سألت أمى عما يعكر علاقتهما، فقالت: "لا شىء"، على الرغم من تأكدى أن هناك شيئًا.

وفى ذات ليلة اكتشفت الحقيقة، وأظن أننى كنت فى تدريب عندما أخبر والدى والدتى بما يحدث؛ فقد أقام علاقة غير شرعية. وعندما أخبرتنى أمى بما قاله والدى، غضبت جدًا. كان من الواضح أن والدى على علاقة مشينة منذ فترة، وأن مشاعره تجاه أمى قد تغيرت، فلمت نفسى طويلًا؛ لأننى كنت أعتقد أنه خطئى فقد أبعدتهما عن بعضهما لفترة طويلة جدًا على أمل أن ألعب بالدورات الأوليمبية، أو - على الأقل - أن أحصل على منحة تعليمية جامعية لأجعلهما فخورين. ظل هذا الاعتقاد عالقًا فى ذهنى رغم أن والدىَّ أكدا لى أنه لم يكن خطئى. ليست هذه الفكرة من الأفكار التى يمكننى التحرر منها بتلك البساطة؛ فهى مثل حبى لإنسان.. لا يمكننى التخلص منه

وحسب. لو كان لى أن أعود للماضى لتنازلت عن ممارستى الرياضة فى مقابل حياة والدىَّ الزوجية دون تردد، لكننى لا أستطيع".

يدفع الأبناء ثمنًا انفعاليًا باهظًا عند طلاق والديهم، بل ويوضع الأقارب أيضًا فى مواقف مربكة وعسيرة فى علاقاتهم بالزوجين المطلقين.

قد تكون العواقب المؤلمة للطلاق مبررًا مناسبًا لاستمرار زواجك. وعلى الرغم من أن هذا المبرر قد لا يحافظ على استمرار زواجك، فإن التزامك الدينى تجاه زوجك قد يقوى عزيمتك على مواصلة محاولة تحسين حياتك الزوجية. إن تدين الزوجة أبلغ من كلماتها فى التعبير عن محاولتها الحفاظ على زواجها، وستكسب الزوجة زوجها من خلال سلوكها النقى المؤمن.

٣. *تقبلى ولا تتوقعى.* اعلمى جيدًا أنه ليس بمقدور أحد أو شىء أن يحبطك. وإذا خذلك زوجك، فإنه يفشل فى تحقيق أحد توقعاتك منه؛ لذلك أنصح ("جارى") قائلًا: "لا تتوقعا توقعات غير واقعية من بعضكما البعض". إن توقعات الزوجة من زوجها قد تبعده عنها.

ما الفرق بين التوقعات الواقعية، وغير الواقعية؟ التوقع الصحيح مبنى على التزام واقعى قد اتفق عليه الزوجان، والتوقع غير الواقعى قد يكون شيئًا ما قررته وحدك بناءً على تنشئتك أو الأشخاص القدوة فى حياتك (أو عدم وجودهم) بخصوص أدوار الأزواج. تنازلى عن توقعاتك غير الواقعية.. تحررى منها ولا تعودى إليها مرة أخرى.

لا بأس بأن يكون لديك أحلام وأهداف، وتنازلك عن توقعاتك غير الواقعية لا يعنى ألا يكون لك هدف، ولكن إذا كان لديك توقعات شخصية من زوجك، فإنك تعرضين نفسك للإحباط فى كل لحظة؛ لأن عدم تحقق التوقعات يسبب الغضب. لك أن تتوقعى توجهات أو تصرفات معينة من نفسك، ولكن لا تتوقعيها من زوجك.

أما القبول، فهو أمر آخر؛ حيث يوصى الدين بوضوح بقبول الزوجين لبعضهما البعض.

القبول يشجع زوجك على الاقتراب منك، بينما تدفعه التوقعات غير الواقعية بعيدًا عنك. دعينى أضرب مثالًا: قد تتوقعين أن يهاتفك زوجك إذا تأخر خمس دقائق عن موعده معك ليقلك بالسيارة. فى هذه الحالة، من الضرورى أن تبعدى عن مستوى لعب دور القاضى؛ لأن التوقعات المبنية على عقلية قضائية قد تسبب فقدان الثقة بينك وبين زوجك.

قررى أن تقبليه وتسايريه، بدلًا من السير ضده؛ فأحيانًا ما يكون هو الزوج الأقوى فى حياتك الزوجية، ويساعدك فى الظروف الصعبة، وفى أحيان أخرى تكونين أنت الزوج الأقوى.

٤. *ركزى على الحلول، وليس على المشكلات.* من الضرورى أن تركزى على الحاضر بأن تبنى فيه أساسًا للمستقبل، وخامات البناء القديمة ليس لها أن تبنى بيت زوجية مستقبليًّا جديدًا وآمنًا. لا تثيرى كل أخطاء الماضى التى تذكرك بها غلطة حالية، واغفرى لزوجك أخطاءه الماضية حتى لا تدرجيها فى خامات إعادة بناء بيت الزوجية الحالى.

ممنوع الحفر. تخيلى أنك تعيدين تصميم غرفة فى منزلك، وتقررين استخدام دعامة قديمة بالية لدعم الأرضية، أو الجدران، أو السقف الجديد. يا لها من حماقة أن نؤسس بناءً جديدًا بمواد قديمة متهالكة. وبالمثل، فعليك تجنب إثارة الجروح والآلام القديمة عندما تضعين خطتك لاسترجاع زوجك؛ فالأساس هنا هو تركيزك على الحاضر والإمكانات المحتملة. وإذا كان ثمة خيانة زوجية وأثرت على حياتك الزوجية، فإن معاودتك ذكر تفاصيلها لا يساعدك على معالجة علاقتك الزوجية. اغفرى، وادفنى الماضى. إن تركيزك على ماضيه أو على أخطاء معينة ارتكبها يمنعك من رؤية الحلول للمستقبل. أقيمى حدًا، وضعى مبدأ: ممنوع الحفر!

تذكرى ما ساعدك على تحسين علاقتك بزوجك وما لم يساعدك. تذكرى بعض توجهاتك، وسلوكياتك الرائعة التى جذبت لك زوجك فى مرحلة سابقة من حياتكما الزوجية، وتذكرى أيضًا أنه قد مر بكما أوقات رائعة معًا فى علاقتكما الزوجية. إن السؤال الذى ينبغى أن تسأليه لنفسك هنا هو: ما الذى كان مختلفًا فى تلك الأوقات؟ ما الذى كنت أفعله وقتها لأجعلها مختلفة؟ ماذا فعلنا معًا لنجعلها مختلفة؟ لاحظى أننا لا نريدك أن تسألى: "ما الذى كان يفعله زوجى بطريقة مختلفة؟"؛ لأنه من السهل أن تتذكرى أخطاءه، ونحن نريد منك التركيز على ما يمكنك أنت فعله. تجاوزى خامات البناء المتهالكة لتصلى إلى الأساس الذى يمنح حياتك الزوجية النشاط، والحيوية.

ثبتى بداخلك وبداخل زوجك الإيجابيات التى تحسن حياتكما الزوجية بدلًا من التركيز على المشكلات والأخطاء، وأوجدى حلولًا لمشكلاتك، وانشطى فى البحث عن الأشياء التى كانت تجلب لكما الرضا. ركزى على الحل وليس على المشكلة.

لدينا قصة رائعة تتناسب مع هذه النقطة؛ فقد روى لنا الطبيب النفسى الراحل "ميلتون إريكسون" قصة ذهابه ذات مرة إلى منزل أحد أصدقائه فى مدينة ميلوكى، وكان لصديقه عمة عجوز وغنية جدًا. وكانت عمته تعيش فى بيت فخم على الطراز الفيكتورى ملىء بالتحف الثمينة، وكان صديق "إريكسون" قد استدعاه لأن عمته كانت مكتئبة؛ فذهبا لزيارتها.

تجولت العمة مع "إريكسون" فى كل أرجاء بيتها؛ فرأى أن كل الستائر مسدلة، وجو البيت كئيب قابض. وكانت آخر غرفة دخلاها حجرة زرعت فيها زهور البنفسج الإفريقى الرائعة. وعندما عاد "إريكسون" إلى باحة البيت قال لها: "أستطيع الآن تحديد مشكلتك".

فقالت له: "ماذا تعنى؟".

فقال: "إنك لست إنسانة متدينة".

فسألته وهى تشعر ببعض الإهانة: "ماذا تعنى؟".

فقال: "حسنًا، إن لديك موهبة عظيمة فى زراعة البنفسج الإفريقى لكنك تحتفظين بها لنفسك. لو كنت مكانك لأفدت الناس بتلك الموهبة ".

وعندما أخبرنى "إريكسون" بهذه القصة، أخرج من حقيبته عددًا قديمًا من جريدة تصدر فى ميلوكى كان عنوان صفحتها الرئيسية "وفاة ملكة البنفسج الإفريقى فى ميلوكى.. الآلاف يأسون لموتها".

تأثرت هذه العمة بما قاله لها "إريكسون"، فبدأت تنفذ ما قاله لها بالضبط، وتزرع البنفسج فى كل أنحاء بيتها، وفتحت النوافذ فملأ النور البيت المظلم. وعندما أزهر بنفسجها حملته إلى كل أهالى ميلوكى، وأقامت معهم صداقات، ودعتهم لبيتها ليروا بنفسجها مما جعلها تحيا حياة رائعة وتساعد الآخرين.

سأل صديق "إريكسون": "ما الذى جعلك تفكر فى هذا، وليس فى علاجها من الاكتئاب؟".

فقال: "لقد رأيت أن زراعتها للبنفسج الإفريقى فى حياتها خير لها من اقتلاع حشائش الاكتئاب".

وهذا نموذج عظيم لمحاولة استعادتك زوجك؛ فبدلًا من أن تركزى على محاولة اقتلاع حشائش المشكلات الزوجية، ركزى على الحلول التى تحتاجين إليها لتحسين علاقتك الزوجية مع زوجك. قد تقولين لنفسك مثلًا: *إذا لم يجعلنى زوجى أشعر بأن أى شىء أهم منى، فستستفيد علاقتنا الزوجية كثيرًا؛ فعمله، وأصدقاؤه، وأنشطة وقت فراغه، كل ذلك يجعلنى أشعر بأننى رقم سبعة أو ثمانية على قائمة أولوياته*. كم من زوجة قالت لنفسها هذا؟ المشكلة هنا هى أن التركيز لا يزال على ما لا يساعدك، أو على اقتلاع حشائش الاكتئاب – على حد تعبير دكتور "إريكسون". إذا كان هدفك أن تشعرى بأن لك الأولوية عند زوجك، فتذكرى المرات التى أشعرك فيها بذلك، وهو ما قد يتمثل فى شىء فعله وإن كان يبدو بسيطًا. أما التفكير القائم على التركيز على الحل فيتمثل

فى: "عندما تنظف سلطانية الحبوب وتضعها فى غسالة الأطباق، فسأشعر بأن لى الأولوية عندك. ستجعلنى أشعر بأنك تدرك مدى أهمية مساعدتك لى فى شئون المنزل". وعندئذ يمكنك الإضافة: "إذا كنت تريد أن ترفع معنوياتى للغاية، فيمكنك فعل..... شكرًا لأنك جعلتنى أشعر بأن لى الأولوية لديك". لاحظى أن تركيزك على الإيجابيات - الاستثناءات - يجعل الحديث بينكما يسير نحو إيجاد الحلول للمشكلات.

إن تركيزك على ما يحسن علاقتك الزوجية، بدلًا من تركيزك على المشكلات أمر ضرورى لزرع البنفسج الإفريقى فى حياتك. ربما تشعرين بإحباط لأن زوجك لا يقدر مواهبك مما يحجب الضوء عن بنفسجاتك فتذوى. اكتشفى بنفسجاتك، ودعيها تترعرع، وامنحيها له. وقد تكون من بنفسجاته الإفريقية تأكيدك على مواضع قوته، أو تشجيعك لمواهبه، أو تقديرك لإنجازاته.

وإذا فقد زوجك اهتمامه بك، فأنت بحاجة لتنمية بنفسجك الإفريقى.. ابدئى فى فتح بعض حجرات المنزل ليدخلها النور فتصبح جذابة له. إنك لا تستطيعين أن تمنحى البنفسج ما لم تزرعيه فى نفسك.

ومن الأخطاء فى عملية استرجاع زوجك محاولتك أن تصبحى ما تعتقدين أن زوجك يتوقع منك أن تصبحيه. إن الأساس لخطة استعادتك لزوجك هو أن تسألى: "يا إلهى، ما الذى خلقتنى لأكونه؟".

ومن أصعب ما ينبغى عليك فعله فى أثناء عملية استرجاع زوجك أن تبدئى فى تقديره. نتيجة للجرح والألم الذى أصاب علاقتكما الزوجية؛ فإن تقديرك لزوجك يتطلب منك التزامًا قويًا، وهو ما يقودنا إلى الخطوة المهمة التالية.

الفصل ....
السادس ....

احترمى زوجك

"وهب الله كل رجل القدرة الفطرية لأن يكون القائد المحبوب جدًا الذى تحتاج إليه أسرته".

- "جارى سمولى"

"انتقلت مؤخرًا من بيت عائلتى لأعيش فى بيتى مع ابنتىَّ من زيجتين سابقتين، واتفقنا أنا وزوجى "كيفين" على أن ذلك الانتقال سيكون مجرد انفصال اختبارى ليساعدنا على "تهدئة الأمور بيننا"، ومع ذلك أتى زوجى بعد فترة أقصر مما اتفقنا عليه قائلًا لى: "إننى أعزم على الطلاق" ثم واصل بلهجة تقريرية "يجب أن تواصلى حياتك"، فجلست محتارة لفترة طويلة ولم أعرف كيف أرد عليه، وعندما اقترب "كيفين" من الباب قلت له بسخرية: "هل هذا ما كنت تعنيه بـ "تهدئة الأمور بيننا"؟ إننى ما زلت أحبك وسأحبك دائمًا"، فما كان منه إلا أن ذهب.

تسلمت وثيقة طلاقى الشهر الماضى، وبعدها تلقيت الصدمة، فقد أخبرنى أحدهم أنه رأى زوجى مع امرأة أخرى؛ ومما زاد من صعوبة الموقف أن تلك المرأة كانت سائرة فى إجراءات الطلاق، وكانت تذهب لنفس دار العبادة التى أذهب إليها مع عائلتى.

وعلى مدار الأسابيع التالية كنت أذهب لدار العبادة مرفوعة الرأس، وكان من رحمة الله بى أن منحنى القوة للوقوف أمام الجميع جعلنى وأشعر بالراحة التى كنت فى حاجة ملحة إلى أن يمن الله علىَّ بها. تطورت العلاقة بين زوجى "وصديقته" الجديدة حتى طلب منهما فى النهاية الاختيار بين ما هو صحيح - الزواج - وبين ما يفعلانه، فهجرا دار العبادة مع كل أفراد أسرتها وأصدقائها المقربين.

لم أكن أريد إنهاء حياتى الزوجية، وكنت لا أستسيغ أن تقضى على زيجتان لمجرد رغبات فردين، فدعوت الله باستمرار أن يصالحنى مع زوجى وكنت أدعوه يوميًا لينعم علىَّ بحل لمشكلتى الزوجية.

فى كل أمثلتك يا "جارى" تنصح النساء بإظهار اهتمامهن، وعشقهن، وحبهن، واحترامهن، وطاعتهن، واحترامهن لأزواجهن. ولكن كيف يمكننى أن أكون كذلك فى حين أن "كيفين" لا يتحدث معى أساسًا؟ ناقشت مشكلتى مع أحد رجال الدين، فنصحنى بأن أسلم أمر زوجى لله وأعتمد عليه لحل مشكلتى".

أهم رسالة للمرأة: الاحترام

سألت هذه الزوجة المخلصة أحد أهم ما نعرفه من أسئلة، وهو: كيف أحترم زوجى على الرغم من كل ما يفعله؟ تبدأ محاولتنا للإجابة عن هذا السؤال بإدراك أن الحب الحقيقى هبة نمنحها، وهى هبة لا تشتريها الأفعال، ولا الاعتماد على العواطف. وعلى الرغم من أن الحب قد يحمل مشاعر قوية لكن هذه المشاعر ليست دعامته؛ فالواقع أن الحب قرار نتخذه يوميًا تجاه شخص

مميز وذى قيمة بالنسبة لنا. وكما هو الحال مع الحب الحقيقى، فإن الاحترام هدية نمنحها لمن نحبه. ويتضمن الاحترام اتخاذ قرارنا بأن نقدر أحدهم قبل حتى أن نحبه. وكثيرًا ما يبدأ حبنا لأحدهم بمجرد اتخاذنا قرارًا باحترامه.

كيف نجعل الحب قرارًا؟ جاءت الإجابة عن هذا السؤال منذ قرون مضت عندما قال أحد الحكماء لمحام شاب: "أحب الله من أعماقك وبكل جوارحك... (و) أحب جيرانك كما تحب نفسك". وتوضح هذه المقولة الحكيمة أعظم ثلاثة ملامح للحب: حب الله، وحب الآخرين، واكتشاف قيمة أنفسنا.

وهذه المقولة أيضًا هى خلاصة الاحترام؛ فقد اكتشف خبير العلاقات الزوجية د. "جون جوتمان" من خلال بحوثه أن أساس العلاقة الزوجية الصحية هو الاحترام، وأعظم وصية للزوجين هى احترام أحدهما الآخر.

وتختلف تعريفات كلمة *احترام*، لكننا نعرفه بأنه "قرار نعبر عنه بأن نولى أحدهم قيمة، واحترامًا، وأهمية كبرى، وأن نراه كهدية ثمينة، ونجعل له مكانًا فى حياتنا".

ولمزيد من توضيح الاحترام قبل أن نبدأ فى تطبيقه، دعنا نوضح نقيضه. ذكرنا فى كتابنا Bound by Honor *أن عدم الاحترام هو اعتبارنا لشىء أو شخص أنه قليل القيمة، أو* القدر. عندما لا نحترم شخصًا، فإننا نعامله باستمرار - عن غير وعى - على أنه قليل القيمة والقدر. والغضب، والتهكم، والانتقاد الجائر، والمقارنات غير الصحية، والمحاباة، والتناقض، والغيرة، والأنانية، والحسد، والتمييز العنصرى، وغيرها من الأمراض الأخرى "تُبرر" على أنها أسلحة شرعية نستخدمها ضد من نعتبرهم قليلى القيمة. وكلما قلت القيمة التى نوليها لأحدهم، سهل علينا "تبرير" عدم احترامنا له بالكلام أو التعامل.

ينتج عدم الاحترام عن اعتقاد المرء بأنه على حق، وتكبره، وعندما لا تحترم الزوجة زوجها، فإنها تعامله على أنه أقل منها وتتبنى لنفسها توجهًا متعاليًا. وليس أوضح فى هذا الصدد مما قاله أحد الحكماء:

"عليك أن تحترمى زوجك إذا كنت مؤمنة حقًا؛ لأن المؤمنة الحقيقية تحترم زوجها من منطلق حبها لربها وإذعانها له. لذلك، أخلصى لزوجك، وعاونيه، وليكن هدفه هدفك، وآثريه على نفسك، ولا تتسلطى عليه.

تواضعى، وآثرى غيرك على نفسك. لا تقصرى تفكيرك على شئونك فقط؛ بل اهتمى بالآخرين أيضًا وبما يفعلونه. كونى مصباحًا ينير للآخرين طريقهم، واسهرى على راحتهم، وواسيهم فى آلامهم، وشاركيهم أفراحهم، ولا تبخلى عليهم بجهد، ولا وقت، ولا مال. تواضعى أيًا كان وضعك.

سيد القوم خادمهم؛ لذلك عندما تتبنين أنت وزوجك توجه الخدمة، فَسَتُكِنَّانِ الاحترام لبعضكما، فمن هنا ينشأ الاحترام بينكما.

إذا كنت تطيعين الله فعلًا، وتحترمين زوجك، وأبناءك، والآخرين؛ فستقاومين نزعة احتقار غيرك بالاستخفاف به. وكيف نفعل هذا؟ عندما نبدأ فى فهم جانبين من جوانب الاحترام، وهما:

١. *كنز نفيس.* ستحترمين زوجك عندما تنظرين إليه على أنه هدية ثمينة، أو كنز هائل، فيمكنك النظر إليه – مثلًا – كما لو كان أكبر ماسة فى العالم. لنكن صرحاء: أحيانًا ما ينبغى أن تعاملى زوجك على أنه كنز رائع بصورة منتظمة؛ لأننا عندما ننظر لأحدهم على أنه ماسة ثمينة، فإن مشاعرنا الإيجابية تجاهه تتزايد. إنه تقدير ما بعده تقدير.

٢. *مكانة فائقة الاحترام.* لا يقتصر الاحترام على شخص نعتبره ماسة

قيمة، بل قد يتعداه ليشمل شخصًا يحتل مكانة فائقة الاحترام على مقدمة قائمة أولوياتنا. وكيف الحال إن لم نكن "راغبين" فى احترام أحدهم؟ الأخبار الجيدة هنا هى أن المشاعر الإيجابية عادة تتبع قرارنا باحترام أحدهم. ما المكانة التى يشعر زوجك أنك تضعينه فيها فى حياتك؟ إذا كنت تريدين أن يسود الاحترام بيتك، فاحرصى على أن يشعر زوجك بأن له الأولوية الأولى فى حياتك.

تمر علينا أوقات نفقد فيها الدافعية لإنجاز المهام المهمة، لكننا ننجزها على أى الأحوال. علينا أن نفرض الدواء على طفلنا فى الثانية من عمره حتى لو رفضه، أو أن نسهر حتى وقت متأخر لننهى التقرير قبل موعده النهائى أيًا كان ضغط ذلك على ترتيباتنا أو راحتنا، أو قد نستيقظ ساعة مبكرين عن المعتاد يوميًا لنمارس رياضة، أو نقرأ الكتب الدينية وندعو الله. وأيا كان الموقف، فإنه تمر علينا أوقات تقول فيها جميع غرائزنا "لا"، فى حين أن الكتب الدينية ومصالح الآخرين تتطلب أن نقول "نعم". كيف - إذن - تجعلين زواجك قائمًا على الاحترام؟ قد تدهشك الإجابة.

استعادة الزوج بالاحترام

فى أثناء استعادتك لزوجك، عليك أن تجددى الجوانب فى حياتك الزوجية التى تعمل كموائل لراحة كل منكما. تخيلى أنك زينت غرفة فى منزلك يستمتع بها الجميع؛ حيث تشع دفئًا، وتملؤها الشموع العطرة، والأضواء الخافتة. إن ستائر نوافذها وديكوراتها مبهجة، وأنيقة، وألوانها منتقاة بعناية لتعكس ذوقك الراقى أنت وزوجك. إنها غرفة جذابة للحوار والتقارب والمودة حيث تشعران فيها بالراحة.

عند تزيينك لهذه الغرفة، تتخيرين من قائمة العناصر المطلوبة لتزيينها. وينطبق نفس هذه الحال على إعادة بناء علاقتك الزوجية لتستعيدى زوجك؛

فمن المهم أن تضعى قائمة بالخصائص الرائعة التى منحها الله لزوجك، والتى تعجبك أشد الإعجاب، وكذلك النعم التى حباك الله بها.

النعم التى أسبغها الله عليك	النعم التى أسبغها الله على زوجك

عندما تضعين قائمة بالنعم التى منحها الله لك ولزوجك، فهذه بداية احترامك له. ولا يقتصر الاحترام على تدوين الخصائص الإيجابية التى منحها الله لزوجك، بل يتضمن شكر الله عليها، وتوضيحها كثيرًا لزوجك؛ لأنك ستحصدين ما بذرتِهِ فى حياة الآخرين. ابذرى الحب لتحصديه، ابذرى الاحترام والتقدير لتحصديه. وبالمثل، فإنك إذا بذرت الاحتقار، فسيكون حصادك جرحًا وألمًا.

واحذرى هنا، فلا تحترمى زوجك على أشياء ليست لديه، بل ركزى بصدق على ما تقدرينه فيه صدقًا، وكفى عن انتقاده على ما ليس فيه. التملق لا يركز إلا على ما هو غير صادق أو سطحى، بينما يشجع الاحترام ما هو حقيقى وصادق.

ليس الهدف من هذه القوائم أن تتملقك أنت أو زوجك، بل إنه من الأفضل ألا يعرف زوجك شيئًا عنها قبل عدة شهور؛ فهذه القوائم لك أنت وليست له. وهذه القوائم ستدعم علاقتك بالله، ومشاعرك وعواطفك تجاه زوجك، فاعملى على تنمية هذه المزايا يوميًا عندك وعند زوجك.

لقد أنعم الله عليكما بمزايا لا حصر لها تستخدمانها فى زواجكما؛ لذلك عليكما أن تلجآ لله حتى يعينكما على استثمار هذه المزايا.

قد يبدو زوجك معرضًا عنك بشدة حتى الآن، لكنك الآن مستعدة لاتخاذ خطوات تجاه فتح قلبه المغلق. صدقى أو لا تصدقى، ولكنه لا يزال من الممكن أن ينفتح قلب زوجك.

الفصل ....
السابع ....

افتحى قلب زوجك المغلق

"اغضب، ولكن لا تخطئ، ولا تدع شمس يومك تَغِبْ وأنت غاضب.. لا تسمح للشيطان بأن يسيطر عليك".

- من أقوال الحكماء

رأينا أن للغضب الكثير من النتائج المأساوية فى الزواج والأسرة. ودعونا نناقش أخطر ثلاث نتائج للغضب:

١. *الغضب يولد الفرقة*. إن الزوج الغضوب عادة ما يتباعد عن زوجه، ورغم محاولة زوجه الاقتراب منه، إلا أنه يبعده عنه لشعوره بالإساءة إليه. الغاضبون يرفضون التقارب، وإذا حاول الآخرون تحسين علاقتهم بهم، فسيعملون على تخريبها، وإن قالوا: "أبيض"، رد الغاضبون: "أسود" ليحافظوا على المسافة الفاصلة بينهم. ومع ذلك، فالتباعد مدمر فى معظم الحالات؛ حيث يفرق بين الأزواج والزوجات، والآباء والأبناء، وعندئذٍ لا يختلف البيت كثيرًا عن عنبر للنوم يأوى متخاصمين.

٢. *الغضب يدفعنا للظلام.* وصف أحد الحكماء صورة حية صادقة لمن يتمسكون بالغضب، فقال: "إنهم من يزعمون أنهم يعيشون فى النور، ويكرهون إخوانهم ممن يقبعون فى الظلام. إن كل من يحب أخاه يعيش فى النور، ولا يتعثر فى شىء، أما من يكره أخاه فهو يعيش متخبطًا فى الظلام.. حائرًا لا يعرف وجهته لأن الظلام أعمى عينيه".

وهذا هو أثر الغضب المكبوت فى حياتنا؛ فهو يسلبنا البصيرة، ويلقينا فى الحيرة؛ حيث لا نعرف أين نحن، ولا نفكر بعقلانية، ولا ندرك حجم جرمنا فى حق أنفسنا ولا فى حق من نحب. والأكثر من ذلك أن سيرنا الدائم فى الظلام يجردنا من حبنا وإحساسنا بالآخرين، ويقتل أية رغبة لدينا فى تعلم المبادئ الدينية، ويخمد رغبتنا فى الدعاء. ويسلبنا الغضب أيضًا أية رغبة فى إرضاء الله، أو الشعور برضاه ونعمته علينا.

٣. *الغضب يقيدنا بالأغلال.* الغضب يشبه بضعة انفعالات فى تحجيمنا، وإعاقتنا، وتكبيلنا بقيود من صنع أنفسنا. إن الزوجة والأطفال الذين يعيشون فى بيت ملىء بالغضب كئيب يصبحون كالسجناء المقيدين، ولا يستطيعون اكتشاف مواهبهم. أما طلب الصفح منهم، فيشبه تحريرهم من هذه الأغلال المحكمة التى تكبل حياتهم وتعطلها. وتبين القصة التالية أهمية فتح قلب زوجك المغلق.

عندما كنتُ (واسمى "مارى") صغيرة، كان الجميع يروننى جميلة ورائعة، وكنت أرقد مستيقظة فى فراشى وأحلم بيوم أجد فيه زوجًا يحبنى بلا شروط ويحمينى من كوابيس الاعتداءات الجسيمة والجنسية المرعبة التى كنت أتعرض لها، لكن لم يحدث ذلك.

وبعد ذلك، قابلت زوجى "بارت"، فكان فارس أحلامى ومختلفًا عن باقى الرجال، فتزوجته وأنا لا أزال لا أعرف معنى الحب الحقيقى. كانت أسرته متحابة

تخاف الله، لكنهم رفضونى من البداية. ظللت لأربع سنوات أعشق التراب الذى يمشى عليه زوجى، وحاولت عبثًا أن أنال الحب والاحترام اللذين أستحقهما من أهله، وكانت علاقتهم بنا محدودة للغاية حتى بعد ولادة حفيدهم الأول والوحيد. لقد رفضونى من جديد، فأصبت بالغضب والإحباط! لماذا لا يعيرنى أيهم أى انتباه؟ كل ما فى الأمر أننى لم أكن أناسب أى رجل.

ثم بدأت علاقاتى الشائنة، فخلال ثمانى سنوات أقمت علاقات مختلفة. لقد كانت فترة تخبط هائل بالنسبة لى. لم يكن زواجنا سيئًا مشحونًا بالصراعات أو الاعتداءات، لكنه لم يكن زواجًا يرضى الله. وكنت قد اعترفت لزوجى بعد فترة قصيرة من زواجنا بماضىَّ، لكننى لم أعترف له بأى من علاقاتى الشائنة بعد زواجى، لكننى أشكر الله على أن "بارت" أحبنى ولا يزال يحبنى حتى الآن. وكان ما أنا فيه يحتاج إلى قوة مصدرها التقوى وليس أقل من ذلك.

وفى الشهور القلائل التالية، أعاننى الله على تغيير نفسى؛ حيث توصلت لقناعة بأن أعترف لزوجى بخطئى؛ فقد أدركت أن زوجى لن يتمتع بالحياة الزوجية المُرضية التى أريدها له ما لم أعترف له.

وإليكم ما يقوله "بارت" عن تلك الليلة:

"فى أثناء جلوسنا على سريرنا فى تلك الليلة جمعت قبضة يدى فى ضيق وقلت للمرأة التى أحببتها جدًا إننى أحمل غضبا بالغًا بداخلى، وإننى يجب أن أتحرر منه. لكن قبل أن نبدأ، علينا أن نتفق على أن نحب بعضنا البعض؛ فنحن راشدان، وكلنا يخطئ. لا يمكننا أن نغير ما حدث "بالأمس"، لكن أكثر ما أريدك أن تعرفيه هو أننى أحبك. لن يجن جنونى، ولن أغضب، ولن أؤذيك. ينبغى أن نتفق على أن نعود كما كنا يوم التقينا لأول مرة ونناقش كل شىء، ولكن الأهم من ذلك أن نتفق على الصراحة والصدق فى كل شىء، وعدم إخفاء شىء.

فأجابت زوجتى المحبة على ذلك بقولها: "حسنًا"؛ لذلك بدأت أسألها أسئلة تافهة غير مهمة قادتنى للشك لأول مرة فى تورطها فى علاقة شائنة؛ حيث كان ردها: "لست مستعدة للحديث عن هذا الآن"، فقضيت بضع دقائق فى الحديث ثم عاودت السؤال، فقالت: "نعم، لقد تعرفت على هذا الرجل".

وعندئذٍ تدرج الحديث بنا إلى بقية أخطائها، وبهذا اكتشفت صراحة زوجتى معى مما أشعرنى بالراحة والأمان لتيقنى أخيرًا من إمكانية الوثوق بها وتصديقها.

أصابنا الإرهاق، وحاولنا النوم لكن فى الصباح الباكر أيقظنى أكثر شىء مفزع واجهته على الإطلاق؛ فقد كنت أبكى لاإراديًا ، وقلت لزوجتى شيئًا بمعنى "لابد من الطلاق!".

فاقتربت منى ووضعت ذراعيها حولى وقالت: "آسفة. هل يمكنك أن تسامحنى من فضلك؟"، فشعرت لحظتها بأن كل ذرة ضغينة خرجت من قلبى، وعاد إلينا الحب دون شك فيه".

"مارى": "لقد بدأنا من جديد، وحالنا الآن أفضل مما كان عليه لسبب واحد، وهو أن زواجنا أصبح قائمًا على إرضاء الله".

"بارت" و"مارى" مثال واقعى على القوة الشافية لتحرير الغضب والمرارة من قلوب أزواجنا. ذكرنا فى كتابنا *The Key to Your Child's Heart* بعدما رأينا الدمار الذى قد يسببه الغضب فى الأسرة أو الزواج أن ثمة خمسة توجهات نفسية مهمة من شأنها أن تفرغ الغضب المكبوت - حتى إن كان طويل الأمد - من قلب المرء وحياته، وهى:

١. *المعاملة الرقيقة اللطيفة*. وهذا يتضمن الرقة واللطف فى الروح والعقل أولًا . خفضى صوتك، وهدئى تعبيرات وجهك؛ فهذا يعكس الاحترام والتواضع. يقول المثل: "الرد اللين يُذهب الغضب".

٢. *تفهمى - قدر إمكانك - ما يعانى منه زوجك.* من المهم أن تفهمى جيدًا الألم الذى يحس به زوجك، وكيفية تفسيره لسلوكك المسىء. اسأليه عن تفسيره لما حدث حتى تسمعى وتفهمى ما يشعر به زوجك. قاومى رغبتك فى الدفاع عن نفسك، أو تبكيته، أو التساؤل عن سبب فعله أو عدم فعله لشىء معين. وأفضل وسيلة لتحقيق ذلك هو طريقة "الاستماع بأسلوب العاملين بمطاعم الوجبات السريعة" التى سبق أن شرحناها.

٣. *اعترفى بأن زوجك شعر بجرح، واعترفى بأى خطأ لك تسبب فى إهانته.* الخطوة الثالثة هى تحمل مسئولية سلوكك المهين. يشعر الزوج بقيمته عندما يسمع اعتراف زوجته بخطئها فى حقه، ويرى فهمها لمشاعره، وأحيانًا ما يكفى هذا لفتح قلبه المغلق.

٤. *المسيه برفق.* إذا حاولت لمس شخص فى حالة غضب بالغ، فستكتشفين مدى ما يشعر به من ألم. قد تكون استجابته الأولى التملص منك أو تجنبك، لكن مواصلة الرقة من خلال لمسات معبرة أشبه بتدليك العضلة المتقلصة؛ فهى تفرغ الغضب والمشاعر السلبية بدرجة كبيرة.

٥. *اطلبى الصفح - وانتظرى الرد.* الخطوة الأخيرة هى منح زوجك الفرصة للرد على اعترافك. كما أوضحت "مارى" فى المثال السابق، اسأليه إذا كان بمقدوره أن يسامحك، وستعرفين أنك استعدت زوجك فعلًا عندما يصفح عنك، ويسمح لك بأن تلمسيه.

إن الغضب يعوقنا، ويقيدنا، ويربطنا بأغلال من داخلنا، أما الصفح - وعلى الجانب الآخر - فيفك هذه الأغلال، ويحررنا من أغلال أسرنا. وينبغى أن نعفو عن غيرنا حتى يعفو الله عنا. إن المعنى الأساسى لكلمة العفو هو التحرير.

ماذا إذا رفض زوجك أن يسامحك؟

إذا اتبعت الخطوات الخمس السابقة، ورفض زوجك أن يسامحك؛ فقد يكون لهذا عدة أسباب؛ حيث قد تكون إساءتك له أعمق مما تتصورين، أو لعله يريد أن يرى تغيرًا في سلوكك أولًا . وأيًا كان السبب، فإن أفضل شيء تفعلينه هنا هو التحلي بالصبر. وأيًا كانت استجابته، فلا تتجاهلي المشكلة على افتراض أنه ليس مستعدًا لمسامحتك، وانتظري فترة حتى تهدأ الأحوال، ثم كرري هذه الخطوات الخمس.

إن الكلمات الحادة تحفز الكثيرين - وخاصة الرجال - على إصدار رد فعل دفاعي، بل قد تؤدي إلى جولة جديدة من الصراع. أما العقلاء - من الرجال والنساء - الذين يستطيعون فك عقدة الغضب في قلب غيرهم سيستمعون لما وراء الكلمات الحادة، وهي مشاعر المعاناة الكامنة خلف نوبات الانفجار الانفعالي. والتوتر والشد أحد هذه العقد، وسيساعد فكهما على تحرير المشاعر السلبية المكبوتة لدى زوجك. لذلك؛ ينبغي أن ينصب تركيزك على فك العقد وتفريغ الغضب حتى إن ضايقك ذلك.

أما إذا كنت أنت في غاية الغضب من زوجك، فهل يمكنك أن تسامحيه؟ ستتطلب منك الخطوة التالية - سامحي زوجك - شجاعة كبرى.

الفصل ....
الثامن ....

سامحى زوجك

"ترى الأديان أن التسامح أفضل من الإحساس بالاستياء؛ فالتسامح يحررنا من آثار الغضب، ويحمينا من عواقب الكراهية، ويرحمنا من حمل الضغائن".

- "هانا مور"

"أسعد الناس أقلهم نسيانًا وأكثرهم تسامحًا".

- "مجهول"

"ألقى أبى كيس فشارى على الأرض"!

سألتنى "تايلور" فى وقت مبكر من صباح العطلة الأسبوعية متوسلة: "ألم يحن موعد خروجنا؟"، فحاولت وأنا ("جارى") أفتح عينى بصعوبة أن أركز على من يوقظنى من نومى العميق؛ فوجدته "تايلور"، فسألتها فى صوت متهدج:

"كم الساعة الآن؟"، فقالت: "السادسة والنصف!"، فصرخت لكننى لم أكن أقل منها إثارة؛ حيث كنا نخطط لهذا اليوم منذ أسابيع، حيث سنقضى هذا اليوم بالكامل أنا و"تايلور" معًا دون والدتها التى ستذهب للتسوق مع صديقاتها.

قضينا الجزء الأول من اليوم فى اللعب حول منزلنا، ثم خرجنا لتناول طعامنا فى مطعمنا المفضل؛ حيث ملأنا أحشاءنا بالبيتزا ولعبنا لساعات. كان كلانا يشعر بالحميمية، وابتسمت بفخر عندما اندفعت "تايلور" نحوى، ووضعت ذراعيها حولى ثم قالت: "أبى... أنا أحبك كثيرًا جدًا".

ذهبنا بعد ذلك للسينما، وكانت "تايلور" تتحدث باستمرار عن فيلم اسمه George of the Jungle كانت قد شاهدت إعلاناته، فظننت أن حياتها تتوقف على مشاهدته؛ فحملنا نفسينا بما استطعنا حمله من فشار، وحلوى، ومشروبات غازية، وبعض العصائر المثلجة اللذيذة. فى أثناء حمل ابنتى لكيسها الضخم من الفشار ومشروباتها ومرورنا بصالة السينما، قالت أكثر من مرة: "أبى... إننى أحبك"، فكنت فى غاية النشوة.

وللأسف، لم أكن أدرك أننى فى طريقى لأن أوضع فى موقف حرج.

لقد استنتجت ابنتى العزيزة لحظة أن جلست فى مكانها فى السينما المزدحمة أنها لم تعد ترغب فى مشاهدة هذا الفيلم، وكل ما تريده هو الخروج لأى مكان آخر، وكانت مشكلتها الوحيدة عندئذٍ فى والدها - أنا. لقد دفعت مبلغًا ليس قليلًا لمشاهدة هذا الفيلم؛ لذلك قررت أن أعلم ابنتى ذات السنوات الثلاث المسئولية المالية، لكن درسى لها لم يكمل ثانية من الوقت؛ فقد انطلقت الصغيرة فى بكاء حاد أوقف شعر المشاهدين خوفًا، وعندما رأيت مشاهدى الصفوف الخلفية وقفوا ليروا الكارثة التى وقعت، صحبت "تايلور" للخارج. على الرغم من كل سنوات خبراتى فى التدريب النفسى على تعديل السلوك، فلم أستطع إقناعها بمشاهدة الفيلم، ومع ذلك فقد فعلت شيئًا لم أتعلمه فى برنامج دراستى الطبى؛ حيث أخذت كيسها من الفشار وألقيته على الأرض ثم

أخبرتها أنها وقعت فى خطأ عظيم. وفى أثناء رجوعنا من نفس صالة السينما التى شهدت من قبل قصائد حبها لأبيها لم تكن تقول إلا: "أنا لا أحبك".

وعندما عدنا للبيت قدت "تايلور" إلى حجرتها وطلبت منها أن تذهب للفراش، وأغلقت الباب. وفى أثناء جلوسى على مقعد مفكرًا فى كيفية تحول يومنا الذى كان يفترض أن يكون رائعًا إلى يوم كئيب، أدركت بسرعة أن شعورى بالإحباط ناتج عن عدم تحقق توقعاتى أكثر مما هو ناتج عن أفعالها، وأننى لو كنت تغاضيت عن الدولارات الستة ثمن تذكرتى السينما لكنا قضينا وقتًا سعيدًا. هل كان ينبغى حقًا أن أتصرف بهذه الطريقة؟ وعندئذٍ تذكرت كل الأوقات التى وعظت فيها "تايلور" قائلًا: "لا بأس بأن تخطئ، ولكن عليك تصحيح خطئك". يجب أن أصحح خطئى مع ابنتى.

جلست على سرير ابنتى واحتضنتها. ولأنها كانت منهارة بالدموع وجسمها الصغير يرتعش؛ فقد أخبرتها أننى ما كان لى أن أصرخ فيها، ولا أن أرمى كيسها من الفشار. عندئذٍ نظرت إلى ابنتى وقالت بصوت رائع: "أبى، لا بأس بأن تخطئ، ولكن عليك تصحيح خطئك!" انتهى حديثى... لكننى أدركت - على الأقل - أن ابنتى كانت تصغى لنصائحى.

اطلبى السماح على إساءاتك

يتضمن طلب السماح على الأخطاء فى أحد أجزائه تصحيح الخطأ الذى ارتكبناه. عندما أغلقت قلب ابنتى بإلقائى كيسها من الفشار، كان لابد أن أصحح خطئى باعترافى به حتى أعيد علاقتى الطبيعية بها. وبالمثل، فإن الخطوة الأساسية الأولى لاستعادتك لزوجك هى أن تطلبى السماح منه على الأشياء التى فعلتها لتضايقيه. وبمراجعتنا للفصل السابق، فإن خطوات طلب السماح هى:

- كونى لطيفة ورقيقة مع زوجك.
- تفهمى - بقدر المستطاع - ما يعانى منه زوجك.
- اعترفى بأن زوجك يحس بجرح، واعترفى بأى خطأ لك تسبب فى هذا الجرح.
- المسيه برقة.
- اطلبى منه السماح منه، وانتظرى رده.

والخطوة الأخيرة هى أن تمنحى زوجك الفرصة ليرد على اعترافك. اسأليه إن كان فى قلبه رغبة ليسامحك، وستعرفين أنك استعدت زوجك حقًا عندما يسامحك ويسمح لك بأن تلمسيه.

سامحى زوجك على أخطائه

عندما نشعر بأن أحدهم قد أساء إلينا، فربما تتطور هذا الشعور إلى إحساس بالاستياء، والذى يتحول إلى إحساس بالغضب، والمرارة، وعدم السماح، وتنمو جميع هذه الأحاسيس نمو السرطان فى حياتك الزوجية؛ لأنك ما لم تعالجيها، فستكون أشبه بعفن ينمو ويتطور ويتسبب فى تدمير بيتك وفساده من الداخل. إذا لم تزيلى هذه الأحاسيس فقد تستطيعين تجديد مظهر بيتك، لكنه لابد أن يضربه العفن بداخله - كذلك هى الحال مع الغضب، والاستياء، وعدم التسامح، وكل الأشياء المكبوتة. إن الذى يعفو عمن أساء إليه يعفو الله عنه، والإحساس بالاستياء يسبب التباعد التلقائى فى العلاقة الزوجية.

وما أهمية التسامح؟ أجرى ابنى الأصغر "مايكل" المستشار الأسرى والزوجى دراسة مكثفة عن التسامح، وخلص إلى ثلاثة أسباب رئيسية لأهمية التسامح بين الزوجين، أولها أن الله قد كرمنا ومنحنا المسئولية. ويتضمن تكريم الله لنا

أن نعرف قيمتنا الفطرية الداخلية، ويتضمن تحلينا بالمسئولية أن نصفح عمن أساء إلينا.

إذا تبنا من ذنوبنا فإن الله سيعفو عنا لأنه رحيم وسيطهرنا من الإثم، وإذا تحلينا بالإيمان الصادق، فسنرى التسامح مهم جدًا. علينا أن نعفو عن الناس حتى يعفو الله عنا بفضله وكرمه.

وثانى أسباب أهمية التسامح يكمن فى مملكة الحب؛ فالتسامح أحد الوسائل الأساسية التى تجعلنا نحب بصدق. عندما نقرر أن نسامح إنسانًا على خطأ ارتكبه فى حقنا؛ فإننا نقرر - فى نفس الوقت - أن نحبه بلا شرط. كتب الفرنسى "فرانسوا" - دوق لاروشفوكلود، والكاتب وأستاذ علم الأخلاق فى القرن السابع عشر يقول: "إننا نغفر للآخرين على قدر حبنا لهم"؛ لذلك فإذا رفضنا أن نسامح الآخرين، فإننا نضع حدودًا وقيودًا على حبنا لهم.

والسبب الثالث فى أهمية التسامح هو أن التسامح يحرر أنفسنا؛ فهو يحطم قيود الغضب، والغيظ، والانتقام التى توصل جميعًا إلى تدمير العلاقة الزوجية؛ لأنها سموم للنفس والتسامح هو ترياقها. يقوم الكثير من دراسات العلاج النفسى على موضوع التسامح؛ فالغضب، والغيظ، والكراهية، والانتقام جميعًا تحرمنا من أن نكون ما خلقنا الله لنكونه.

التسامح مهم جدًا؛ فإذا رفضنا أن نسامح الآخرين على أخطائهم، فإننا نبنى حاجزًا فى علاقتنا بهم، والغضب المكبوت سيدمر علاقتك مع زوجتك، بل والأكثر منه تدميرًا أن غضب زوجك المكبوت سيعيق جميع علاقاته، وخصوصًا علاقته مع ربه.

عوائق التسامح

يتردد فى أذهان الكثيرين: "لماذا لا أستطيع أن أسامح؟ إننى أعرف أن الله يريدنى أن أسامح، لكننى لا أجد لدىَّ القدرة الكافية على التسامح".

إن التسامح ليس مهمة سهلة؛ فقد أورد "مايكل" فى بحثه أن هناك ثلاثة عوائق تمنع التسامح، أولها: قلة المسئولية فى اعترافنا بأخطائنا. إذا لم نكن نستطيع رؤية أخطائنا، فأنى لنا أن نسامح أزواجنا؟ لذلك؛ يجب أن تكون لدينا القدرة أولًا على الاعتراف بأننا لسنا معصومين من الخطأ، وأننا قد نسىء لأزواجنا.

ويتمثل العائق الثانى للتسامح فى الغضب المكبوت الذى يعتبر عائقًا رئيسيًا للقوة الشافية للتسامح. إذا رفضنا التحرر من الغيظ، والكراهية، والضيق؛ فإننا بذلك نتمسك بقوى مدمرة للغاية، وهذه القوة تتناقض مع قوة التسامح، فلا تجتمعان معًا لتناقضها وعدم التوافق بينها.

أما العائق الأخير فيتمثل فى أن الكثيرين يسيئون فهم التسامح؛ لذلك لا يستطيعونه لأنهم يسيرون فى الطريق الخطأ. إن الأفكار الخاطئة عن التسامح خطيرة جدًا لأنها ليست حقيقية، والحقيقة تحررنا دائمًا مثلها مثل التسامح. أما إذا صدقنا هذه الأكاذيب عن التسامح، فسيكون من الطبيعى أن نتجنب التسامح بكل السبل خاصة إذا وضعنا باعتبارنا ألمنا الانفعالى الذى نحس به. ومن أكبر الأفكار الخاطئة عن التسامح مقولة: "تسامح وانسَ!"؛ لأن هذا فى عداد المستحيلات. من حسن الحظ أن عقولنا لا تنسى تمامًا كل الأحداث المؤلمة فى ماضينا، وقد يظن البعض أن هذا موضع خلل فينا لمجرد أن نتعذب على ذنوبنا، ولكنها - فى الحقيقة - نعمة إلهية أن نتذكر خبراتنا الحزينة والمؤلمة فى ماضينا. كتب "كين هبارد" ذات مرة قائلا: "لا أحد ينسى أبدًا متى تصالح مع غيره".

وقد أوضحت "ساندى" هذه الفكرة الخاطئة من خلال خطابها الذى أرسلته لنا، والذى قالت فيه:

حضرت مؤتمرًا لإحدى الجمعيات النسائية فى سبتمبر، وفى أثناء عودتى من المؤتمر بعد جلسة ليلة جمعة، أخبرتنا إحدى النساء معنا بأنها سمعت تعريفًا للتسامح يصف التسامح الحقيقى بأنه يحدث عندما يتنازل الإنسان عن حقه فى جرح الشخص الذى جرحه. وعندما قالت هذا، قلت لنفسى: "إننى لم أسامح زوجى لأننى لا أظننى تنازلت عن حقى فى أن أجرحه مثلما جرحنى". ولكن بعد عدة أيام - وفى أثناء قراءتى نتائج جلسات المؤتمر قلت لنفسى: "كلا، إننى لم أسامحه". وكان كتيب نتائج المؤتمر يؤكد أن التسامح لا يعنى ترك الحق، ولا يعنى أن تلك الأشياء التى لم تحدث أبدًا، فقلت لنفسى: "إننى سامحته. لقد سامحته لأنه فعل كل شىء". أخبرت أمى بذلك فقالت لى إنها تعتقد هى أيضًا أننى سامحته، وأننى إذا لم أكن قد سامحته، فلن أستطيع معاملته بما كنت أعامله به من حنان من قبل، وأننى كنت عطوفة جدًا عليه حتى فى أثناء فترة انفصالنا.

إذا وثقنا فى قدرتنا على التحرر من آلامنا، فإننا نطيل فترة ما لابد من حدوثه، أما تخزيننا لجروحنا بداخلنا، فإنه يجعلنا على وشك الانفجار؛ حيث نكون أشبه ببركان تراكمت فيه الحرارة والضغط الشديدين نتيجة تراكم الجروح القديمة وعلى استعداد للانفجار حتى ننفجر فى النهاية. انتبه! هذه الانفجارات مدمرة للغاية لعلاقتك بأسرتك، وأصدقائك، وسيغطى رمادها وحممها كل شىء فى طريقها. إن المحن والخبرات المؤلمة أحداث خلقها الله لمساعدة عباده على الوصول للنضج! ومن قال إننا يجب أن ننسى؟ كتب "ويليام مييننجر" يقول:

"ليس التسامح نسيانًا، ولا تغاضيًا، ولا تجاوزًا. إنه ليس تظاهرًا، أو شيئًا يُفعل لصالح المسىء. إنه ليس شيئًا يستلزم فعله قهرًا لإرادتنا، أو فقدان هويتنا، أو خصوصيتنا، أو كرامتنا. إنه لا يعنى تحرير المخطئين من التزاماتهم التى قد

يعترفون أو لا يعترفون بها. إن فهم هذه المبادئ سيساعد الناس على ممارسة عملية التسامح".

اكتشاف إيجابيات بداخل آلامنا

إذا كانت إرادة الله قد قضت بألا ننسى آلامنا، أو خبراتنا المؤلمة التى تعرضنا لها؛ فكيف نحصد فوائد الأحداث المؤلمة مثل الانفصال الزوجى، أو الطلاق، أو الخيانة الزوجية؟ إننا سنحقق ذلك عن طريق "اصطياد الإيجابيات".

حياتى نسيج من صنع الله،
لم أختر ألوانه، بل قدره الله لى،
وكثيرًا ما يكون نسيج الخيوط من الأحزان، فأنسى فى كبريائى
الأجوف أن الله أعلم منى، ويرى لى الخير فى كل الأحوال.
ولا أعرف قبل نقض غزل النسيج، وتوقف المكوك السبب،
فالخيوط الداكنة ضرورية للغزَّال،
وخيوط الذهب والفضة من صنعه وترتيبه.

توضح هذه القصيدة مجهولة المؤلف أجمل توضيح لأحد أعظم الأشياء التى يمكننا تعلمها، وهى: القدرة على اكتشاف" الكنوز الخفية" فى كل خبرة قاسية. يؤكد الحكماء على أن المحن والخبرات الصعبة فى حياتنا أمور حتمية. وعلى الرغم من أننا قد نعمل جاهدين على وقاية أنفسنا من الألم، فإننا لن نستطيع أبدًا تجنبه سواء كان هذا بأيدينا أو بأيدى الآخرين. لذلك؛ يجب أن نعلم أنفسنا "كيفية استخراج خلاصة خبرات الحياة"؛ أى أن نتعلم أن نعكس مسار أية خبرة سلبية ونستفيد منها فى حياتنا.

عندما تتزاحم المحن على حياتنا، فحرى بنا أن نتعلم منها ونبتهج؛ لأنها

تحمل إيجابيات كثيرة رائعة بداخلها. ومع ذلك، فلا ينبغى أن نتسرع فى "اصطياد الإيجابيات"؛ فإننا ما لم نحزن أولًا من أثر هذه المحن، سنكون كباحث عن كنز دفين بدون خريطة تدله عليه؛ حيث لا يستطيع دخول موقع الكنز حافرًا حفرة تلو أخرى حتى يعرف من أين يبدأ، والحزن يمنحنا الوقت اللازم لنعد أنفسنا لاكتشاف الإيجابيات.

أسئلة لـ "اصطياد الإيجابيات"

قلنا فى كتابنا *Bound by Honor* إن عملية اكتشاف الإيجابيات الكامنة فى خبراتنا المؤلمة تبدأ بالإجابة عن ثلاثة أسئلة مهمة، هى:

١. *ماذا يعجبك فى نفسك؟* وليس هذا السؤال إغراقًا فى النرجسية، بل تمرينًا مفيدًا فى تقييم الشخصية يستهدف تكوين رؤية دقيقة لصفاتك الإيجابية. على سبيل المثال، ما هى قدراتك؟ ما أنواع الأنشطة التى تجيدينها؟ ماذا قدمت لعلاقتك الزوجية؟ وإذا لم تكونى تعرفين الكثير عن قدراتك المختلفة، فاسألى صديقة، أو أحد أفراد أسرتك، أو زميلتك فى العمل، أو زوجك، أو ناصحًا لك.

٢. *ما الخبرات الأكثر إيلامًا فى حياتك؟* اكتبى هنا قائمة بالمحن الرئيسية التى تسببت فى ألمك، خصوصًا تلك التى قللت من تقديرك لنفسك أو أشعرتك بالخجل أو الذنب، وإذا كانت هذه الخبرات مؤلمة جدًا لدرجة لا تستطيعين معها تدوينها جميعًا، فركزى على اثنتين أو ثلاث منها، وتعاملى مع الباقى فى مرة تالية.

٣. *ما فوائد كل محنة تعرضت لها؟* اكتبى الجوانب الإيجابية لكل من هذه المحن المؤلمة مثل المواقف المتأزمة التى جعلتك أكثر حبًا، وحساسية، وحنانًا، ومراعاة لمشاعر الآخرين، ورقة، وحرصًا، وعطفًا، وصبرًا. عادة ما تكون الأشياء التى تعجبك فى نفسك (إجابة السؤال الأول) نتيجة مباشرة للمحن

التى تعرضت لها، وبالإضافة إلى إجابتك؛ فإنه من المفيد أن تسألى من تحبينهم نفس السؤال، فغالبًا ما ينبهونك لجانب غفلت عنه من جوانب معاناتك.

ويتضمن أحد مكونات عملية التسامح ضرورة تعلم البحث عن الإيجابيات الكامنة فى هذه المحن؛ لأننا عندما نستطيع ذلك سنحول الخبرات السلبية إلى إيجابية. ومع ذلك، فإن "اصطياد الإيجابيات" ليس شيئًا نفعله لفترة قصيرة، بل هو شىء نواصله حتى نشعر بثمار نعم الله علينا، وهذا سيساعدنا على مواصلة بحثنا عن الفوائد بعد انتهاء المحن بوقت طويل. وأفضل ما فى هذا الأمر أنه سيكون لدينا دليل مكتوب على أن الإيجابيات تنبع من الأوقات العصيبة.

أكثرت زوجتى "نورما" من ذكر أهمية "اصطياد الإيجابيات" عندما سئلت عن كيفية استعادتها لى فقالت: "وهناك شىء آخر ساعدنى حقًا فى أثناء سنوات التباعد بينى وبين زوجى، وهو كتابتى للمذكرات؛ حيث كنت أبث فيها معاناتى وما أعانى منه من محن، وكنت أشكر الله على كل معاناة ومحنة، وعلى كل ما يفعله زوجى بدافع طاعتى لله. وبعد عدة سنوات تعلمت أننى لو لم أتعرض لكل تلك المعاناة، وما لم أبحث عن إيجابيات فى كل منها، لكانت قد ظلت على مستوى سلبى - مستوى الخبرة السيئة - ولملأت حياتى بالظلام والكآبة. لقد منحنى إجبار نفسى على البحث عن الإيجابيات الأمل.

خطوات فعالة باتجاه السماح

- اتخذى قرارًا بمسامحة زوجك على أخطائه، والآلام التى سببها لك.
- سلمى أمر التسامح لله، واسأليه أن يمنحك القوة والحكمة اللازمتين لتسامحى زوجك.
- اطلبى من صديقاتك الدعاء لك، وأن يساعدنك على تحمل مسئوليتك فى التسامح.

- اصطادى إيجابيات الآلام والجروح حتى تعثرى على الإيجابيات الكامنة فى كل محنة. أحيانًا ما تساعدك التصرفات الرمزية فى أثناء هذه العملية؛ فقد كنتُ ("جريج") أطلب من عملائى أن يكتبوا آلامهم على بالونات، ثم يطلقوها إلى السماء كدلالة على تحررهم منها.

فى أثناء عملية استرجاعك لزوجك، لابد أن تضعى حدودًا صحية فى علاقتك الجديدة الناشئة مع زوجك. دعينا نكتشف معًا هذه الحدود.

الفصل ....
التاسع ....

ضعى حدودًا صحية سليمة

"إن حماية الحدود بين كندا والولايات المتحدة الممتدة من المحيط الأطلنطى للمحيط الهادى تقوم على احترام الجيرة، والالتزامات بالشرف فحسب، وهذا نموذج تحتذيه كل الدول، ومثال لمستقبل العالم".

- "ونستون تشرشل"

فى الفصل السابق، ناقشنا مسامحتك لزوجك على الأخطاء التى ارتكبها فى حقك، ومع ذلك فإنه أحيانًا ما لا يكفى أن نسامح أحدهم عندما يخطئ فى حقنا فحسب، بل يجب أن نضع حدودًا فى علاقتنا به لنقى أنفسنا من أية إساءة بدنية، أو انفعالية، أو روحية منه. وفى هذا الفصل سنوضح لك الطريقة التى تساعدك على السيطرة على أثر محاولات الآخرين لأن يسلبوك السعادة وتقليل هذا الأثر. وستتعلمين هنا أيضًا كيف تقللين من تصرفاتك التى تسلب الآخرين سعادتهم.

كانت "جيل" متزوجة منذ ثلاث سنوات عندما كتبت لنا طالبة حلولاً لمشكلاتها الزوجية، وإليك قصتها كما حكتها:

"زوجى "مات" يستطيع أن يكون رجلًا رائعًا، ولكن يبدو أنه يعانى حقًا مصاعب حاليًا. ونحن مواظبان على الاستشارات الزوجية منذ سنتين تقريبًا، ولكن يبدو أن الأمور تسوء بيننا.

فتحت حسابى الجارى هذا الأسبوع، وحصلت على صندوق بريدى بمنزلنا، ورتبت مع دائنينا لنحل المشكلات التى تواجهنا حاليًا، ولم يكن زوجى يعرف أى شىء عن هذا؛ فمنذ أن تزوجنا لم نقدم ملف ضريبة دخلنا؛ لأننى لم أستطع أن أقنعه بإعداد تقاريره عن دخله؛ فنصحنى البعض بأن أعد تقارير دخلى الخاص؛ لأن زوجى قد عرضنا لكل تلك الفوضى المالية لعدم سداده الفواتير. كثيرًا ما قطعت عنا الكهرباء وخدمة الهاتف لعدم سدادنا المستحقات؛ حيث كانت كل الفواتير ترسل إليه فى مكان عمله بما فيها فواتيرى الخاصة بى من قبل زواجى التى أعطيته المال لسدادها، لكنه كان يصرفه فى أمور أخرى. واكتشفت منذ أسبوعين أننا متأخرون ستة أشهر فى سداد كل الفواتير تقريبًا رغم أنه كان قد قال لى إنه سدد جميع الفواتير.

زوجى رجل ذكى جدًا وبمقدوره أن يكون طيبًا ولطيفًا جدًا، ومع ذلك لم يظهر هذه الجوانب من شخصيته لسنوات كثيرة؛ فقلما يتحدث مع الناس، وعندما يفعل، فإنه يبدى الانتقادات والملاحظات الساخرة. إنه لم يعد يحضر الدروس الدينية؛ لأنه يعتبر أن القائمين عليها لا يعرفون ما يفعلونه وهذا لا يعجبه. أما أنا، فأشارك بحماس فى الدروس الدينية وأنا على قناعة بأنها طاعة لله. لم يعد "مات" يتحدث معى تقريبًا؛ فعندما نخرج معًا لا يريد أن يكون بالقرب منى وينطلق مع الآخرين إذا كنا فى مجموعة. لاحظ المحيطون بنا منذ وقت طويل أن معاملته أقل من المقبولة؛ فقد كان قاسيًا عندما يتحدث معى، وكان يتجاهلنى.

بالإضافة إلى ذلك، تعيش والدة "مات" معنا منذ مدة، وستتركنا بمجرد حصولها على عمل بالتدريس. وأنا أدرك أن هذا يسهم فى بعض مشاكلنا؛ لأنها تدعمه، وهى سلبية جدًا ولم تتركنى وحدى. ولما كانت والدتى قد توفيت فى طفولتى؛ فإنها تؤكد لى أننى فى حاجة لأم، وهى متسلطة جدًا. إننى أحاول أن أظل قوية لكن المصاعب تتزايد.

وسؤالى هو: هل يمكن إنقاذ هذا الزواج؟ إننى أتمنى إنقاذه؛ لأننى أعرف أن زوجى من الممكن أن يكون إنسانًا رائعًا؛ فقد كان كذلك فى السنة الأولى من زواجنا، ولم تسؤ معاملته إلا فى السنتين الأخيرتين. إن كلينا يؤمن بأن الله قد جمعنا معًا، وإن سبب معاناتى حاليًا هو إحساسى بأننى فى حالة من عدم الاستقرار العاطفى والانفعالى. إننى أومن بقيمة الدعاء، وبضرورة الإصرار، لكننى لم أعد أتحمل أكثر من هذا".

وجدت "جيل" نفسها فى موقف صعب جدًا، فأدركت أن زوجها يعانى من مشكلات عديدة فى التكامل، ومع ذلك فالمشكلة الكبرى أن بعض أوجه قصوره تعرضها للخطر؛ فعدم سداده للضرائب يجعلها عرضة لمشكلات قانونية، ويعرف جميعنا الطريقة التى تتعامل بها مصلحة الضرائب للحصول على أموالها؛ فهم لا يتعاملون بطريقة: "إنك لم تقدم تقرير ضريبة الدخل.. ما من مشكلة.. ادفع فى الوقت الذى يناسبك.. غدًا.. السنة القادمة.. فى أى وقت.. طاب يومك". قد يكون بانتظارها اتهامات وغرامات كبرى. تعانى النساء الأخريات من مشكلات خاصة بالإساءة البدنية، أو العقلية، أو الروحية؛ لذلك فالوضع الأفضل للتسامح هو حالة "جيل"، ولكن لابد من أن يصحب هذا التسامح وضع للحدود المناسبة.

ما هو الحد الانفعالى؟

هل سبق لك أن رأيتِ إحدى تلك الجرافات الصفراء الضخمة التى تدمر أقوى الحواجز وأصلب المبانى؟ إننى ("جارى") أشبه بجرافة بشرية، وأكثر من يتأثر بهذا هو زوجتى. إننى لا أحصى عدد المرات التى اقتحمت فيها حاجزها الانفعالى، بل إننى كثيرًا ما سمحت للآخرين باقتحام "سياجى" الانفعالى.

وكما ذكرت فى كتابى *Making Love Last Forever*، فإن مما تعلمته عن نفسى وعن علاقاتى هو أن كل إنسان منا لديه "سياج" تصورى (حد انفعالى) يحيط به كحد الملكية يحدد موضع بداية الشخص وموضع نهايته، وشخصيته، وما يريحه، واحتياجاته، وما يقبله، وما يناسبه، وما يشعره بالأمان. وقد يكون من بين أسباب عدم سعادة الإنسان عدم قدرته على وضع حد واضح لموضع نهاية هويته وبداية هوية إنسان آخر.

وما يشعر به الإنسان يجعله يعرف أنواع الحواجز لديه؛ فإذا كنت محبوبًا فإننى أشعر بمشاعر بهيجة، وإذا لم أكن محبوبًا؛ فإننى أحس بأحاسيس غير سارة . إن تحكمنا فى مشاعرنا غالبًا ما يستند إلى الحواجز التى نضعها نحن لأنفسنا، ومعنى هذا أن الآخرين ليس لديهم القدرة على التحكم فى مشاعرنا، فليس من المعقول أن نقول لأحدهم: "إنك تضايقنى دائمًا!".. كلا، فنحن نسيطر على اختياراتنا. يمكننا أن نضع حدودًا لما يقوله لنا الآخرون، ولما نفعله بالمعلومات التى يقدمونها لنا.

الأنواع الثلاثة للأسيجة

السياج المناسب من شأنه تقليل الضرر الواقع على واضعه، ومع ذلك فمن شأنه أيضًا أن يمنح صاحبه فرصًا للتعامل مع الآخرين بحب واهتمام. والأسيجة ضرورية لسعادتنا ورفاهيتنا، ومع ذلك يبنى بعض الناس حواجز تسبب لهم

التعاسة، وقد يحاولون أن يسلبونا السعادة؛ لذلك ينبغى أن نعى إن كان لتلك الجدران وجود لدينا، ونغير أيًّا منها مما قد يسبب لنا التعاسة. وهناك ثلاثة أنواع من الأسيجة، اثنان منها غير صحية، والنوع الثالث هو الصحى. وربما أدركت بعد أن نشرحها أن لديك حاجزًا غير صحى. ومع ذلك، فإن بمقدورك أن توجهى نفسك - بعقل متفتح - باتجاه السياج السليم، الذى يجب أن يكون لدينا جميعًا إذا كنا نريد السيطرة على مستوى سعادتنا.

١. *السياج بلافتة "ممنوع التجاوز"*. تخيلى سياجًا يحمل أحد أعمدته لافتة تقول: "ممنوع التجاوز". إن أهم خصائص هذا السياج هو أنه يفتح *من الداخل* فقط، ويعتبر صاحب هذا النوع من الأسيجة شخصًا منطويًا على نفسه أو متباعدًا؛ فهو يمثل نوعية الناس غير المرتبطين بالحياة، وغالبًا ما ينعزل ليتجنب التعامل مع الآخرين المحيطين به. ومع ذلك، فهناك جانب فى شخصيته مسيطر وعدوانى؛ حيث يعانى هذا الشخص من ألم عميق؛ لأنه يمنع نفسه من كل العلاقات الاجتماعية؛ مما يؤدى إلى سلوكيات إدمانية ليداوى ألمه.

٢. *السياج بلافتة "للأعضاء فقط"*. تخيلى سياجًا يحمل أحد أعمدته لافتة تقول: "للأعضاء فقط". يشعر صاحب هذا السياج أن الجميع يحكمون سيطرتهم على ممتلكاتهم وخصوصياتهم؛ مما ينتج عنه سلوك أكثر استقلالية منه تجاه الآخرين. ويحصر مثل هذا الشخص أسرته بالكامل داخل حدود سياجه؛ فزوجته وأبناؤه خلف سياجه الذى لا يسمح لغيرهم بتجاوزه؛ ومن هنا فإن باب هذا السياج أيضًا لا يمكن فتحه من الخارج. إن حياة هذا الشخص متداخلة بالكامل بحيوات المقربين منه، والذين هم أسرته عادة. والمشكلة البسيطة هنا هى أن هذا الشخص ليس لديه إحساس واضح بهويته الشخصية، ويقول لسان حاله: "إننا نعانى من مشكلة"، وليس: "إننى أعانى من مشكلة"؛

فيظن أن أى شىء يضايقه يضايق المحيطين به، ولا يجد هويته إلا من خلال المحيطين به أيًا كان هؤلاء.

قلنا إن السياجين الأولين غير صحيين فى طبيعتهما، بينما السياج الأخير التالى يعكس حالة إيجابية؛ لذلك دعنا نتمعنه:

٣. *السياج بلافتة "مرحبًا"*. لهذا السياج بوابة تفتح للداخل وللخارج، وتتدلى لافتة "مرحبًا" من على واجهته، ويحمل معانى المشاركة والحميمية الصادقة؛ فصاحبها شخص يعرف الحد الذى تنتهى عنده هويته لتبدأ هوية غيره. وقد ساعدتنى فكرة هذا المبدأ كثيرًا، بل وأكثر من أى مبدأ آخر خلال السنوات العشر الأخيرة من حياتى الزوجية، فقد جعلنى أتغير للأفضل؛ حيث تعلمت - مثلًا - أن أستأذن زوجتى قبل اجتياز سياجها بدلًا من الاقتحام الذى كنت أتبعه من قبل. وكان طرقى على باب سياج زوجتى هو سؤالى لها: "هل تسمحين لى بالدخول لنتحدث؟"، وكان لها حرية الرد بـ "نعم" أو "لا". وتعلمت أيضًا أن أتقبل ردودها؛ فإذا قالت: "لا، فلنتحدث فيما بعد"، كنت أعرف أن هذا أفضل وأنتظر وقتًا آخر مناسبًا.

إذا كنا نريد الشعور بالسعادة، فعلينا أن نتحكم فى حياتنا - بما فى ذلك طريقة استجابتنا للآخرين - بنسبة ١٠٠٪، ويمكننا تلخيص كل ما سبق فى ملاحظتين رئيسيتين تسهمان فى تحديد مدى سعادتنا فى الحياة. وأنا أطلق على هاتين الملحوظتين جانبى البوابة الصحية للسياج، وإحدى هاتين الملحوظتين تخص الآخرين، والأخرى تخصك أنت، ولابد أن تضع كليهما فى ذهنك لتشعر بالسعادة، وآلية هاتين الملاحظتين كالتالى:

١. ستتعرض دومًا لمن يريد اجتياز سياجك دون إذنك له.

٢. إننا مسئولون عن بناء أسيجتنا الخاصة وأن نخبر غيرنا بود عن النقطة

التى يبدأ عندها حد ملكيتنا، والنقطة التى ينتهى عندها هذا الحد وفقًا لاحتياجاتنا ومشاعرنا.

لقد تعلمت "جيل" صاحبة الخطاب السابق أن الكثيرين من الأزواج يجيدون اقتحام الحواجز الانفعالية، ومع ذلك فإنها مسئولة بالكامل عن وضع الحد الانفعالى الخاص بها. وكما اتضح فى بداية خطابها؛ فقد مارست تلك المسئولية بفتحها لحسابها الجارى، وطلب صندوق بريد خاص بها، وتخطيطها للتعامل مع دائنيها لتحل مشكلاتها. وربما كانت بحاجة لوضع حدود إضافية مع زوجها بخصوص المشكلات المالية مستقبلًا، والمدة المناسبة لإقامة ذويه فى منزلهما.

وقد يكون وضع الحدود فى غاية الصعوبة لبعض أنماط الشخصيات. إننا نعقد جلسة خاصة عن أنماط الشخصيات فى منتدانا الشهرى؛ فنقسم المشاركين فيها إلى أربع مجموعات، ونطلق على كل مجموعة من هذه المجموعات اسم حيوان: (الأسد، كلب الماء، القندس، وكلب الصيد الذهبى)؛ فنمط شخصية "كلب الصيد الذهبى" - مثلًا - عادة ما يعانى من صعوبة فى وضع حدود شخصية؛ حيث إن أصحاب هذا النمط عادة ما يكونون حميمين، وعقلانيين، ومنصتين جيدين، ويستمتعون بالروتين، وحساسى المشاعر، ومقيمى سلام، وأوفياء للغاية، وبحاجة شديدة للأمان ولبيئة منسجمة. وأعظم التحديات التى تواجه هؤلاء هو عدم قدرتهم على قول "لا" (أى وضع الحدود)، أو مواجهة الآخرين عندما يجرحون مشاعرهم.

وأيًا كان نمط شخصيتك، أو موقفك الشخصى؛ فمن الضرورى أن تفهمى بعقلانية النقطة التى تقيمين عندها حدودك الشخصية فى علاقتك بزوجك. ونحن ننصحك بأن تناقشى موضوع وضع الحدود مع بعض صديقاتك، أو المستشارين النفسيين، أو الناصحين، أو مع زوجك الذى يتحلى بالمسئولية؛ فإذا

تعرضت لإساءة زوجك لك بدنيًا بأى حال؛ فإن سلامتك لا بد أن تشغل اهتمامك؛ فقبل أية محاولة منك لاستعادة زوجك فى هذه الحالة، لابد أن يحصل على المساعدة من المتخصصين حتى يتحكم فى غضبه. بينت الدراسات أن برامج التسوية بين الزوجين قد تكون وسيلة فعالة فى التعامل مع مسيئى المعاملة مع أزواجهم، وأنك لابد أن تحمى نفسك من أية إساءة من زوجك لك أو لأبنائك. اطلبى مساعدة الشرطة، وامكثى عند أحد أفراد أسرتك، أو صديقة لك، أو مع زميلتك فى العمل، أو فى مأوى السيدات لتبعدى أسرتك عن الإساءة والتحرش. وإليك أنواعًا أخرى من الحدود التى قد تحتاجين لوضعها مع زوجك:

- علاقتك الحميمية مع زوجك فى أثناء انفصالكما.
- الاتصال الهاتفى بينكما.
- كتابة الرسائل الغرامية.
- إكثار الجلوس مع صديقاتك لشغل الوقت.
- الحديث الجارح للمشاعر بينكما.
- الترتيبات المالية لك، ولأبنائك.
- الملكية الشخصية.
- ترتيبات المعيشة.

وبعد أن بدأت عملية تأسيس وضع الحدود البدنية والانفعالية مع زوجك، فقد حان الوقت لمناقشة مشكلة التواصل بينكما. تستلزم عملية استعادة زوجك من كليكما أن يتواصل مع الآخر بفاعلية وإيجابية. وإذا كان لا يزال للالتزام والإخلاص فى حياتكما الزوجية وجود، فقد حان الوقت لتتواصلى مع زوجك بمشاعرك وتصرفاتك.

الفصل ....
العاشر ....

تواصلى مع زوجك!

"العاقل حريص فى
اختيار كلماته، والحكيم متأن".

بعد حياة منعزلة اكتشف تنفيذى متقاعد وزوجته حقيقة مؤلمة؛ حيث اتصل الزوجان ذات ليلة ببعض أصدقائهما ليريا ما يفعلونه فى حياتهم، فقالت الزوجة صديقتهما: "لاشىء محدد. إننا نتحدث ونتناول الشاى فحسب".

أنهت زوجة التنفيذى المكالمة وقالت لزوجها: "إنهما يتناولان الشاى ويتحدثان. لماذا لم نفعل هذا من قبل؟".

فقال زوجها: "أعدى لنا الشاى إذن". جلس الزوجان يشربان شايهم اللذيذ ويحملق أحدهما فى الآخر، ثم قال الزوج: "اتصلى بهما مرة أخرى، واعرفى ما يتحدثان عنه!".

وهنا اكتشف الزوجان أن جودة العلاقة الزوجية تحددها جودة التواصل بين الزوجين.

كلما كانت "سارة" - زوجة هذا التنفيذى - تغضب، كانت تنفس عن غضبها فى زوجها "لارى"، وفى بداية زواجهما كان "لارى" يستمع لها فى صمت فى أثناء غضبها، ولم يكن يقدم أى مردود. ومع ذلك بدأ "لارى" فى الانسحاب عاطفيًا من علاقته الزوجية، وبدأ يتأخر فى العمل ويختلق الأعذار ليخرج مع أصدقائه بعد العمل وفى العطلات الأسبوعية - أى باختصار، لم يكن قادرًا على معالجة كل الانفعالات السلبية التى كانت "سارة" تصبها عليه.

لم يكونا يتواصلان، والتواصل هو حديث ثنائى بين شريكين فى الحديث والاستماع، أما فى حالة "سارة" و"لارى" فقد تحول الحوار بينهما إلى عرض فردى تتولى "سارة" فيه الزمام، وتغمر زوجها بالكلمات والانفعالات السلبية. ومع زيادة انسحاب "لارى"، أصيبت "سارة" بفقدان شهيتها للطعام مما جعلها تدخل مستشفى نفسيًا لمدة ستة أسابيع لتعالج اضطراباتها الغذائية. وفى أثناء تواجدها فى المستشفى، كان "لارى" يذهب مع بعض أصدقائه لحضور ندوات (جماعة المحافظين على الوعود)، وهناك جدد علاقته بربه والتزامه بالحياة الزوجية.

قرر الزوجان الذهاب إلى أحد رجال الدين لتحسين علاقتهما الزوجية. وعلى الرغم من أن "لارى" كان ملتزمًا بالحياة الزوجية، إلا أنه لم يعد يتحمل الانفعالات السلبية التى تغمره بها "سارة". ساعدهم رجل الدين على تعلم مهارة تواصلية مهمة جدًا - وهى الاستماع لبعضهما البعض.

اعترفت "سارة" بأنها كانت تتحدث كثيرًا جدًا، وبأنها لم تستمع أبدًا لزوجها عندما يتكلم؛ لذلك بدءوا يقضون ثلاثين دقيقة يوميًا يشتركان فى الحديث والاستماع لبعضهما البعض على أن يبدأ "لارى" الحديث لخمس عشرة دقيقة وتستمع "سارة" له، ولا ترد بكلمة واحدة على أى شىء يقوله. منعت "سارة" نفسها من الرد عليه بأسلوب دفاعى أو سلبى، وكانت تستمع له فحسب، وأحيانًا ما كانت تنشج أو حتى تبكى بغضب، لكنها واصلت الاستماع.

تعلم كلاهما تدريجيًا كيف يستمع للآخر، ويتواصل بإيجابية، واستطاعا تجديد علاقتهما الزوجية.

وتعلمت "سارة" أيضًا أن تنفس عن غضبها وانفعالاتها السلبية باللجوء لله. وتقول فى ذلك: "عندما لجأت إلى الله لتهدئة غضبى واستطعت تجاوز النوبة الانفعالية التى استمرت يومين أصبحت شخصًا مختلفًا يستطيع التحدث معه لنحافظ على حياتنا الزوجية". إن التواصل الإيجابى ضرورى لتستعيدى زوجك.

ومن التواصل ما يزيد البعد

لنعد معًا للبيت الذى نجدده. تخيلى أن لديك بيتًا جديدًا بالكامل، لكنه دون كهرباء، أو هاتف. قد يبدو البيت رائعًا، ولكن لا شىء يفيد بداخله؛ فلا أدوات، أو معدات به؛ مما يجعله غير صالح للسكن. وبالمثل، فقد تفعلين كل ما أوصيناك به حتى الآن لاستعادة زوجك، ومع ذلك لم تتحقق استعادته، والسبب فى هذا أن أسلوب تواصلكما غير فعال.

تستطيع معظم الزوجات فورًا تحديد كل الأخطاء التى يقع فيها أزواجهن، لكنهن يصعب عليهن أن يعرفن أخطاءهن؛ فغالبًا ما نعانى من صعوبة فى إدراك أخطائنا. الآن، حان الوقت لتعرفى ما تفعلينه أو تقولينه وقد يسبب المزيد من التباعد بينك وبين زوجك.

١. *إغراق زوجك بالمشكلات بعد عودته من عمله.* بعد معالجة زوجك لمشكلاته فى العمل، ربما غمرته – بكل بساطة – بالمشكلات العائلية والزوجية بمجرد دخوله البيت. إن إغراقك لزوجك بكل مشكلاتك لن يؤدى إلا إلى ابتعاده عن البيت.

إذا كان زوجك يعود للبيت وهو يعرف دائمًا أن الخلاف سيغمره بمجرد دخوله البيت، فسيتأخر فى العودة أو قد لا يعود أبدًا. والأمر هنا ببساطة هو:

إن الأزواج يكرهون أن تلقى فى وجوههم المشكلات التى تتطلب الحلول بمجرد دخولهم بيوتهم؛ لأن إضافة مشكلات عائلية إلى مشكلات زوجك فى العمل سيحمله أكثر مما يطيق. والتصرف الطبيعى له فى هذه الحالة هو الشجار أو الهروب، وإذا تكرر الشجار كثيرًا سيهرب من الحياة الزوجية كلها.

٢. *الكلمات الكثيرة جدًا.* قد تكونين ثرثارة جدًا ممن يشرحون موضوعًا فى مقالة يمكن اختصارها فى بضع كلمات. إن تحدثك عن مشكلاتك باستمرار يركز انتباهك وانتباه زوجك على سلبيات الحياة الزوجية وليس على إيجابياتها.

إن الكلمات الصحيحة فى الحياة الزوجية تسهل كثيرًا عملية التواصل بين الزوجين.

- الكلمات الجذابة التى تجعل زوجك متعطشًا للاستماع للمزيد.
- الكلمات التى تضمن تحفيزك لزوجك على الاستماع لك.
- الكلمات التى تدعو زوجك للمشاركة فى الحوار.
- الكلمات المتسامحة التى تجعل زوجك يقر بأى خطأ أو قصور له.

أما الكلمات الجارحة فى العلاقة الزوجية وكثرتها؛ فإنها تغلق باب التواصل بين الزوجين وتدفع الزوج بعيدًا عن زوجته انفعاليًا وبدنيًا.

- كلمات اللوم والاتهام تجعل أسلوب زوجك دفاعيًا.
- الكلمات الكثيرة تغمر الزوج بالأعباء والأحمال الثقيلة.
- الكلمات القائمة على التحليل والتوضيح الدائمين تجعل الزوج كما لو كان عميلًا يتلقى استشارة متخصصة وليس زوجًا.
- الكلمات التى تتمسح بالنصوص الدينية توصل لزوجك رسالة بأنك تترفعين عليه روحيًا أو تدينينه.

اعلمى أن تواصلك مع زوجك حوار وليس حديثًا فرديًا، فحاولى أن تستمعى له أكثر مما تحدثين، أو كما قال حكيم: "يا ابنة حواء، سارعى بالاستماع لزوجك، وأبطئى فى التحدث إليه وفى غضبك منه".

٣. *التشاجر بدون ضوابط.* عندما يحتاج كلاكما لمناقشة مشكلات طارئة، ويناور أحدكما الآخر، فتقام بينكما حواجز تعيق التواصل. وإذا كان ثمة خلاف بينكما دون قواعد ضابطة؛ فقد يرجع هذا الخلاف إلى:

- محاولة أحدكما ممارسة قوته والتحكم فى العلاقة الزوجية.
- شعور أحدكما بعدم الأمان.
- وجود اختلافات بينكما فى القيم.
- تنافسكما.
- وجود اختلافات شخصية فى العلاقة الزوجية.
- وجود مشاعر أسىء فهمها، واحتياجات غير مشبعة فى علاقتكما الزوجية.

عندما تتشاجرين مع زوجك بدون احترام لمشاعره، فأنت تتشاجرين معه بدون ضوابط. والصراعات قد تكون بابًا للحميمية بين الزوجين إذا احترم أحدهما الآخر أكثر من اهتمامه بالانتصار عليه. ينبغى أن يكون المبدأ الأساس للخلاف الزوجى هو "الطرفان منتصران"؛ أى أن تحاولى أنت وزوجك حل الخلاف حتى تشعرا بالارتياح.

راجعى "ضوابط التشاجر" التى قد لا تلتزمين بها وينبغى أن تلتزمى بها:

____ وضحى الخلاف الحقيقى بينكما.

____ لا تتطرقا من المشكلة المثارة إلى غيرها.

____ حافظى على التلامس الجسدى بزوجك مثل مسك اليدين بقدر الإمكان.

____ تجنبى التهكم على زوجك.

____ تجنبى العبارات الاتهامية التى تبدأ بـ "أنت".

____ تجنبى "العبارات الانفعالية" التى تهول، أو تطلق التعميمات.

____ حررى أية أحاسيس مؤلمة قبل مواصلة مناقشة الخلاف.

____ تجنبى التنابذ بالألقاب.

____ تجنبى المبالغة فى السلوكيات أو العبارات القوية مثل: "سأهجرك"، أو "إنك تقتلنى".

____ تجنبى معاملة زوجك بالصمت.

____ حافظى على خصوصية الخلاف قدر إمكانك.

____ تأكدى مما قاله زوجك بتكرير عباراته على مسامعه.

____ ضعى مبدأ "الكل فائز" للتخفيف من حدة الحوار.

____ اجتهدى لتظهرى الاحترام والتقدير لزوجك.

٤. توجيه *اللوم*. لابد أن تكونى مسئولة عن مشاعرك، وتصرفاتك، وكلماتك. من المبادئ الرئيسية أيضًا لحل الخلاف أن تتحملى مسئولية مشاعرك، وتوجهاتك، وتصرفاتك. تجنبى توجيه اللوم لزوجك بقولك عبارات مثل: "إنك تجعلني أشعر بـ..."، أو "إنك خاطئ فى أن قولك أو فعلك.."؛ فهذه العبارات تغلق باب التواصل. ومن الأسباب الأخرى لإغلاق باب التواصل: التهكم، والإنكار، والاحتقار، ومفاتيح باب التواصل بينكما هى الحنان، والاحترام، والهدوء.

٥. *التواصل الخشن*. ويحدث هذا عندما نستخدم كلمات جارحة، أو نلجأ للتنابذ فى العلاقة الزوجية. إن التحقير من شأن الزوج يدفع الأزواج فورًا

للفرار من زوجاتهم، وكذلك الحال مع الشتائم والسباب.

والتواصل الخشن غير المباشر أيضًا مدمر للغاية للعلاقة الزوجية؛ فإذا تحدثت عن زوجك بفظاظة مع عائلتك، أو أقاربك، أو أصدقائك؛ فإنك تزيدين احتمالية غضب شخص آخر من زوجك؛ فكلما زادت مشاركة الناس لك مشاعر غضبك زاد البعد - ليس بينك وبين زوجك فحسب، بل بين زوجك والآخرين أيضًا. وإذا لم تستطيعى التحدث عن زوجك بإيجابية مع الآخرين، فتحلى بالصمت.

يقول "إيه. دبليو. توزر" فى كتابه *Five Vows for Spiritual Power* إننا: "نتعهد بألا ننقل أى شىء قاله شخص من شأنه أن يجرحه إلى شخص آخر". إنك إذا سامحت زوجك على الشىء الذى جرحك، فإن كلامك الجاف عنه مع الآخرين سيتسبب فى إشعارهم بالمرارة دائمًا، وسيكون بمثابة تذكير دائم لك بخبرتك المؤلمة الماضية.

أساليب التواصل الفعال

يمكنك أن تحافظى على أسلوب تواصلك مع زوجك فعالًا من خلال أربع مهارات، وهى: الاستماع، والفهم، والمصادقة، والاستجابة. خططى لتنفيذ هذه المهارات من جانبك؛ فقد لا يكون زوجك منفتحًا للتواصل الإيجابى معك حتى الآن. وهذه المهارات تساعدك على وضع أسس أسلوب التواصل مع زوجك وقواعد الخلاف بينكما:

- *الاستماع*: إن استماعك لزوجك يوصل له أنه شخص يستحق الاهتمام، وأن كلامه مهم.
- *الفهم*: أعيدى ما سمعته من كلام زوجك أمامه لتوضحى له أنك فهمت ما قاله؛ فيمكنك أن تقولى له: "إن ما سمعتك تقوله هو...".

- *المصادقة*: عندئذٍ، يمكنه أن يؤكد، أو يصحح لتسمعى ما يقوله وتفهمى بالضبط ما يعنيه من كلامه. ادعميه من خلال فهمك لما يقوله، ومصادقتك على التواصل بينكما.
- *الاستجابة*: عندئذ، يمكنك أن تحددى الطريقة التى تردين بها على ما قاله زوجك.

إن التواصل بين الزوجين ليس حربًا يحاول فيها أحدهما التغلب على الآخر أو صرعه ليكسب ويخسر الآخر، بل هو فهم ودعم متبادل بين الزوجين.

تذكرى أيضًا أن معظم صور التواصل بينك وبين زوجك غير لفظية؛ فليس المهم ما تقولينه بقدر طريقة قولك له من خلال: تعبيرات وجهك، ونغمة صوتك، ولغة جسمك. ولابد أن تكون النتيجة النهائية للتواصل هى فوز كليكما وشعوره بأن الآخر يفهمه ويقبله حتى لو كان ثمة تعارض بسبب اختلاف الآراء.

إذا كنتما تعانيان من صعوبة فى التواصل، فجربى أساليب أخرى غير أسلوب التواصل المباشر، منها:

الاستماع بأسلوب العاملين بمطاعم الوجبات السريعة يساعدك على مواصلة التركيز فى تواصلك. إنه طريقة تبادلية سريعة أشبه بالتواصل بأسلوب العاملين بمطاعم الوجبات السريعة. تصورى نفسك فى مطعم وجبات سريعة يقدم لك طلبك وأنت فى سيارتك، وأنك اتصلت بالجهاز لتطلب وجبتك بعد أن طالعت قائمة الطعام واخترت الأصناف التى تريدينها. ويجيئك صوت العامل على الجهاز: "ما هو طلبك؟".

فتقولين له بثقة: "أريد برجر الجبن، وبطاطس مقلية، وزجاجة مياه غازية كبيرة".

ثم تسود لحظة صمت، ثم يقول صوت العامل: "تريدين برجر، وبطاطس مقلية، وزجاجة مياه غازية خالية السعرات الحرارية كبيرة؟".

فتصرخين فى الجهاز: "بل أريد برجر *الجبن*، وبطاطس مقلية، وزجاجة *مياه غازية* كبيرة!".

فيقول صوت العامل معتذرًا: "آسف يا سيدتى، تريدين برجر الجبن، وبطاطس مقلية، وزجاجة *مياه غازية* كبيرة؟".

فتؤكدين: "أجل".

فيقول الصوت: "دولاران، وتسعة وتسعون سنتًا. طاب يومك!".

هذا مثال جيد على التواصل الفعال الذى يجب أن يسود العلاقة الزوجية. عندما تريدين أن يفهم زوجك "طلبك" بدقة ووضوح، فيجب أن تستخدمى أسلوب "الاستماع بأسلوب العاملين بالمطاعم"؛ حيث يمثل أحدكما دور الزبون ويمثل الآخر دور العامل. وأنت كـ "زبون"، عليك أولًا أن توضحى مشاعرك واحتياجاتك باستخدامك لعبارات مثل: "إننى أشعر بـ..." بدلًا من عبارات: "إنك تجعلنى أشعر بـ...". إن رسالة "إننى أشعر بـ..." تمكنك من تحمل مسئوليتك بالكامل عن مشاعرك وما تقولينه، وقد يساعدك استخدام الجمل القصيرة فى أثناء تواصلك مع زوجك حتى يستطيع تكرارها معك بدقة.

ثم يكرر زوجك ما سمعه منك، وبعدئذٍ تصلى "تنقحين" تفسيراته لما قلتِه، وبعد أن تصححى أى سوء فهم منه لما سمعته، يواصل زوجك تكرار عباراتك حتى تعرفى أنه فهم مشاعرك واحتياجاتك.

وبعد أن تنتهيا من الحديث، تبادلا الأدوار بحيث يصبح زوجك الزبون وأنت العامل؛ حيث يقدم طلبه بتوضيح مشاعره واحتياجاته. ووظيفتك هنا هى إعادة تكرار ما سمعته من كلامه حتى يشعر بالرضا. واصلا هذا التسلسل حتى يشعر كلاكما أن الآخر قد سمعه وفهمه. ويتمثل جمال هذا الأسلوب فى توظيفه لمهارات الاستماع، والفهم، والمصادقة، والاستجابة؛ وذلك لأن ترديدنا الدقيق لما سمعنا أحدهم يقوله يوضح أننا كنا نستمع له فعلًا، والاستماع لأحدهم وترديد ما قاله يجعلنا نفهمه. وهذا هو خلاصة المصادقة؛ حيث إننا نصادق على ما

قاله أحدهم من خلال توضيحنا له أننا سمعنا ما قاله وفهمناه. والمصادقة لا تعنى "الموافقة على " ما يقوله الشخص الآخر، بل هى رسالة مفادها: "أتفهم مشاعرك وما تفكر فيه من خلال وجهة نظرك".

من الضرورى أن تتذكرى فى أثناء استخدامك لهذا الأسلوب أن الغرض منه ليس التوصل لحلول، بل فهم كل منكما لمشاعر الآخر واحتياجاته. ويمكنك البحث عن حلول فى وقت لاحق، وبعد الانتهاء من هذه الخطوة.

وجدت "سارة" و"لارى" نفسيهما يناقشان أسباب عدم دعمهما لبعضهما فى أثناء الحديث؛ ففى البداية كان كل منهما يلوم الآخر على جرح مشاعره، فتقول "سارة": "إنك تغضبنى عندما لا تقضى وقتًا فى التحدث معى"، فيرد "لارى": "إنك تحبطيننى عندما تصبين علىَّ غضبك ولا تستمعين أبدًا لما أقوله". لاحظى إلى أى مدى يلوم الزوجان بعضهما البعض، ويتنصلان من مسئوليتهما على مشاعرهما وأفعالهما. دعينا نستبدل بهذا التواصل تواصل "الاستماع بأسلوب العاملين بالمطاعم السريعة".

تقول "سارة": "عندما لا نقضى وقتًا معًا، فإننى أشعر بالغضب وجرح المشاعر".

فيكرر "لارى" حرفيًا ما سمعه من كلام زوجته، فيقول: "إننى أسمعك تقولين إنك تشعرين بالغضب والجرح؛ لأننا لا نقضى وقتًا معًا"، وعندئذٍ تتاح الفرصة لـ "سارة" لأن تصحح أى سوء فهم لديه، فتؤكد قائلة: "هذا صحيح". ويستمران على ذلك حتى تشعر "سارة" بأنها قد عبرت لزوجها عن احتياجاتها ومشاعرها بالكامل تجاه الموضوع المثار.

وعندما يقوم "لارى" بدور الزبون يقول: "إننى أستمتع بقضاء الوقت فى التحدث معك عندما نركز حديثنا على الإيجابيات"، فتقول "سارة": "إننى أسمعك تقول إنك تستمتع بالحديث معى عندما نركز حديثنا على الإيجابيات"، فيدرك "لارى" أنها سمعته "بالضبط". إن "سارة" هنا لم تدافع عن نفسها،

ولم تضف كلمة، ولم تهون من شأن ما قاله زوجها؛ فالـ "مستمع" يكرر - ببساطة - ما قاله المتحدث محاولاً فهمه بدقة وصدق.

نلاحظ فى هذا الحوار أن كلًّا منهما استخدم رسائل "أنا..."، وليس "أنت..."؛ فالأخيرة تؤدى إلى توجيه اللوم. وقد قال الطرفان الحقائق عن نفسيهما دون حكم على مشاعر الآخر أو أفعاله، بل تعامل أحدهما مع الآخر بالاحترام والتقدير - وهذا هو أسلوب التواصل من خلال الاستماع بأسلوب العاملين بالمطاعم السريعة.

ينبغى أن تتولى المسئولية كاملةً عن أسلوب التواصل من خلال الاستماع بأسلوب العاملين بالمطاعم السريعة؛ حيث توضحين ما تشعرين به، وتطلبين من زوجك أن يفهمك دون ضرورة للموافقة عليه أو مناقشته، وهذه هى خلاصة التواصل الذى ينقل الحقائق مباشرة بدون أى مشكلات انفعالية كامنة.

وكتابة الخطابات أسلوب آخر للتواصل الفعال؛ حيث تستطيعين من خلال الخطابات توصيل أفكارك ومشاعرك مع وجود الوقت الكافى لديك لتفكرى فيما تقولينه وفى طريقة قولك له، وحيث يمكنك أن تقرئى ما كتبتِه من البداية للنهاية فلعلك تحتاجين لتغيير بعض ما قلتِه لتتواصلى مع زوجك بأكبر قدر ممكن من الوضوح.

وعندما يقرأ زوجك ما كتبتِه سيكون لديه ما يكفى من الوقت ليستوعبه دون أن يضطر لرد فورى. وتجنبك كتابة الخطابات أيضًا الجوانب غير اللفظية للتواصل مما قد يكون ميزة لكما خصوصًا إذا كانت بعض عادات السلوكيات غير اللفظية تضايقكما.

أما الأسلوب الأخير للتواصل، فهو ما يطلق عليه "الوجبة المتكاملة". وهذا الأسلوب إيجابى للتواصل بين الزوجين؛ حيث تقدم الزوجة فيه كل الدعم الذى يمكنها تقديمه على مدار ستين ثانية. وقد يكون هذا الأسلوب مرهقًا

لزوجك؛ لذلك ابدئى بمدح زوجك وأضيفى لرصيد عواطفه نحوك بدلًا من أن تسحبى منه من خلال الانتقادات السلبية. أما إضافتك لرصيدك عنده فيكون بالتعليقات الإيجابية، ومدح زوجك، وتقديم الجمل الداعمة له التى لا تحتاج منه سوى لأن يسمعها.

نصائح عندما تلتقيان

عندما تلتقيان، فمن الضرورى لهذه اللقاءات المباشرة أن تكون بناءة. وسنقدم لك الآن بعض الأسئلة والنصائح المهمة التى يجب أن تأخذيها باعتبارك فى أثناء هذه اللقاءات.

كيف أستطيع تعزيز ثقة زوجى بى؟ ينبغى أن يعرف زوجك أنك لا تتظاهرين، بل تعبرين فعلًا عن حقيقة مشاعرك. وبالإضافة إلى ذلك، ينبغى أن تستطيعى الثقة فى زوجك. والثقة تستلزم وقتًا وصبرًا؛ حيث لا يمكن بناؤها بين عشية وضحاها؛ لذلك لا تتوقعى بناء الثقة فى لقاءاتكما القليلة الأولى، فينبغى أولًا أن يلمس كلاكما تغيرًا جوهريًا لدى الآخر مع الوقت. وتقوم الثقة على الصراحة، والكلمات والتصرفات الصادقة، والحفاظ على الوعود.

كيف يمكننى تشجيع زوجى ليقبل تأثيرى؟ قال لنا أحد الأزواج عن زوجته: "إننى أعرف سجل إنجازاتها فى حياتنا الزوجية، وأعرف أنها أفضل منى فى التواصل الزوجى. وكلما طال لقاؤنا، زادت جودته. إننى لا أحتاج لأن يخبرنى أحد بما ستفعل؛ فقد كنت أشهد نجاحه فعليًا. كان ما تقوله ينجح أمامى عمليًا؛ لذلك توقفت عن فرض ترتيباتى وبدأت أتعاون معها". لتكن حياتك ذات ثمرة روحية. عندما يرى زوجك ثمرة أفكارك وسلوكياتك، فسيقرر إذا كان سيقبل تأثيرك أم لا.

كيف أصل لمرحلة لا تكون سلوكيات زوجى فيها مجرد رد فعل على سلوكياتى؟
إنك لا تفعلين ذلك من أجله ولكنك تفعلينه طاعة لأوامر الله فى زواجك وحياتك.
لا تبدأ استعادة الزوج بردود أفعاله، بل تبدأ بطاعتك لأوامر الله فيه.
إن زوجك موضوع يحتاج إلى دراسة؛ فهل أنت مستعدة لدراسة زوجك؟

الفصل ....
الحادى عشر ....

ادرسى زوجك!

"رغم كل شىء، فإن الرجل مسئول عن الحفاظ على الزواج".

- "كورهلر نيوز"

إننا نحب فى هذا الاقتباس تأكيده على أنه رغم كل شىء لابد أن نبادر بتحمل مسئولية علاقتنا الزوجية. ومن أعظم طرق "الحفاظ" على علاقتك الزوجية أن تتعرفى على أهم الاحتياجات الزوجية لزوجك.

حكت لنا "كاثى" منذ عدة سنوات عن مدى أهمية دراسة الزوجة لزوجها، فقالت:

تقضى أعراف تنشئة الأطفال فى منطقة المسيسبى بأن الزواج علاقة أبدية. لقد توفى والدى، ولو كان على قيد الحياة الآن لكانت مدة حياته الزوجية أربعة وثلاثين عامًا؛ لذلك كنت أشعر بخجل بالغ عندما يعلم الناس أن زيجتى الأولى لم تستمر إلا ستة أشهر. كانت هناك عوائق هائلة تحول دون هذا الزواج، لكننى كنت عازمة على الزواج من ذلك الرجل. لقد قال لى كل من يعرفنى إن هذا الزواج غير موفق،

وحذرونى منه، لكننى لم أعبأ بكل ذلك رغم كل الدلائل التى أوضح لى الله من خلالها قبح هذا الرجل، فتحملت تبعة خطئى.

أتذكر جلوسى فى المرآب ذات يوم بعد اكتشافى للعلاقة المشينة لزوجى الأول، وكنت أبكى لربى وأقول: "إلهى! إننى لا أعرف ماذا أفعل، فألهمنى السكينة، وعرفنى إذا كان ينبغى لى أن أتركه أو أستمر معه". وكنت كما لو حلت علىَّ سكينة مفاجئة فى تلك اللحظة.

لقد عرفت معنى "السكينة"؛ لأنها حدثت فى زواجى الثانى.. علاقة مشينة أخرى، فانهرت تمامًا، لكننى فى هذه المرة لم أطلب الطلاق من زوجى الثانى "مارك". لم أكن عندئذٍ مطيعة لله، وأعتقد أن الله قد ابتلانى بهذه الظروف ليعلمنى درسًا قيمًا بخصوص إشباعى لاحتياجات زوجى. كنت مجروحة، ولكن الله ألهمنى ما يريدنى أن أفعله وما الذى يريدنى أن أكونه حتى أداوى جرحى.

عندما أفكر فى ماضىَّ أرى أن مشكلتى الأساسية كانت أننى أهين زوجى لعدم إشباعه احتياجاتى، ولم أكن أعتمد على الله. الحقيقة أن أزواجنا لا يستطيعون إشباع كل احتياجاتنا العاطفية. وكثيرًا ما قلت للزوجات - اللاتى يطلبن من أزواجهن أن يكونوا نموذجًا للشخص الكامل، متحمل العبء الثقيل، ومصلح الأمور - إن أزواجهن لا يستطيعون ذلك؛ فهم بشر وليسوا كاملين.

ومعنى ذلك أن على النساء أن يتحررن من أسطورة أن أزواجهن ينبغى أن يكونوا حُماتهن، وعشاقهن، وأصدقاءهن، ويعالجون كل مشكلاتهن. عندما لم يكن "مارك" يفى بتوقعاتى هذه، كنت أثور فى وجهه. وكانت مشكلتى الأخرى نزعتى الشخصية؛ فكنت القائد وكان "مارك" التابع. وقد سبب هذا توترًا هائلًا فى علاقتنا الزوجية عندما حاول أن يكون قائد الأسرة؛ لذلك توقفت عن إشباع احتياجات "مارك" الضرورية، وتوقف هو أيضًا عن إشباع احتياجاتى.

استمر هذا بيننا حتى تعلمت الدرس القاسى، وهو إذا لم أشبع احتياجات زوجى فستأتى من تشبعها له. وهذا هو ما حدث بالضبط. بعد اكتشافى للعلاقة

المشينة لـ"مارك" تذكرت بكائى مع الزوج الأول، وقلت لنفسى: "ماذا أفعل؟"، ثم رجعت لغرفة نومى، وقرأت كتابًا دينيًا لأعرف رأى الدين فى العلاقة غير الشرعية. أعتقد أننى كنت أبحث عن مخرج، ولكننى اكتشفت أنه ليس مقبولًا أن أطلق من "مارك"؛ فثمة أشياء ينبغى أن أصلحها فى زواجى قبل أن أفكر فيما يفعله زوجى، ولم يكن "مارك" إلا طرفًا واحدًا فى مشكلتى.

استغرقت المشكلة ستة أشهر تقريبًا، وبعد انتهاء العلاقة المشينة تعلمت التسامح ومعنى الحب غير المشروط، وبدأت أفهم احتياجات "مارك" وألبيها له، وبادلنى بالمثل؛ فقد كان يضايقه مثلًا - وضعى مستحضرات التجميل فى الصباح؛ لأنه لا يستطيع أن يقبلنى قبل خروجى. إنه شخص رقيق؛ لذلك بدأت أضع المستحضرات بعد قُبْلة الخروج. كان أمرًا بسيطًا جدًا، لكنه كان يوصل لزوجى معنى عميقًا بأن حاجاته تشغل مكانة مهمة جدًا فى حياتى.

القيمة العظيمة للرجل

أدركت "كاثى" أنها لكى تستعيد زوجها، فعليها أن تدرك قيمته الهائلة كرجل، وتتعلم كيفية إشباع احتياجاته. وما هى القيمة العظيمة للرجل؟ دعينا نناقشها.

إننا واثقون من أن معظم الرجال مستعدون لإقامة علاقة زوجية حميمة وأبدية، والمشكلة هى أن الرجل العادى لا يعرف بالبداهة كيف يفعل ذلك، وعلى الجانب الآخر يزود الله النساء منذ ميلادهن بمهارات عظيمة يفتقدها الرجل؛ فيبدو أن المرأة تمتلك مهارة "دليل زواج فطرى"، وهذا أحد أسباب إعطائها لقب "مكمل الرجل"، أو "مساعده".

عندما تفكرين فى إعادة بناء بيت الزوجية؛ فأنت بحاجة للأدوات المناسبة؛ فلن تستخدمى - مثلًا - أدوات الحديقة فى أعمال النجارة، أو أدوات لصق ورق الحائط فى الدهان. وبالمثل، فإن الأدوات العاطفية فى حقيبة زوجك أقل من

نظيرتها لديك؛ حيث تتميز الزوجات فى الساحة العاطفية بفهم متمكن لها بينما لا يتجاوز الأزواج بداياتها.

وإذا كان من الضرورى أن تبنى شيئًا إضافيًا فى بيتك، فسيكون من الصعب عليك جدًا أن تستخدمى فى بنائه الأدوات اليدوية بدلًا من الأدوات الآلية. وبالمثل، فإن مهارات زوجك فى العلاقة الزوجية بدائية جدًا مقارنة بالأدوات التى تمتلكينها فى مخزن أدواتك العاطفية.

جاءت "ليندا" و"ويليام" إلى "جارى" لاستشارته فى تقييم وجهة النظر العاطفية لكل منهم تجاه علاقتهما الزوجية، فسألت كلًا منهم: "ما وصفك لحالة أسرتك؟".

قال "ويليام": "فى أفضل حال فأعتقد أنهم فى قمة السعادة يعيشون على المروج الخضراء وتحت السماء الزرقاء. وهذا وصفى لزواجى".

فبدا على وجه "ليندا" الذهول، وعندئذ سألتها: "ما وصفك لحالة أسرتك؟".

فقالت: "نعيش فى جو بارد ومظلم جدًا. إننا تائهون فى الغابات، هناك تلال كبيرة وأدغال وبمعزل عن جمال الورود. تغرب الشمس، وكلما رأينا صفاءً، واعتقدنا أننا نجونا ظهر أمامنا تل كبير أو دغل".

تربت الفتيات فى الغالب بطريقة جعلتهن يفترضن أن الأولاد يفهمون العواطف والعلاقات الزوجية مثلهن. ومن الواضح أن "ويليام" و"ليندا" وقعا فى مشكلة سوء الفهم العاطفى وسوء التواصل بينهما؛ فلم يكن "ويليام" يدرك الانفعالات العميقة المؤلمة لزوجته "ليندا"، وكان يفتقر للأدوات اللازمة ليبدأ فى إعادة بناء علاقته الزوجية مع زوجته.

ومن ناحية أخرى يستخدم بعض النساء تفوقهن الطبيعى فى العلاقة الزوجية كسلاح ضد الرجال وسحق مكانه فى بيت الزوجية. لقد قرأ بعض الرجال بعض كتبى الأولى ("جارى")، فظنوا أننى من أنصار حركة ضرب

مكانة الرجل، ومع ذلك فإننا نود أن نضع الأمور فى نصابها الصحيح. على الرغم من أن الرجال - عمومًا - لا يتحدثون بكثرة ما تتحدث النساء، وأنهم أقل منهن حساسية، إلا أنهم قد يكونون محبين عظماء فى بيت الزوجية. دعينا نلقِ نظرة على أعظم سببين لتلك القيمة الهائلة للرجل:

١. *للرجال مقدرة فطرية على اتخاذ القرارات المنطقية والمبنية على الواقع بأن يحبوا الآخرين.* صدقى أو لا تصدقى: لقد منح الله كل رجل القدرة الفطرية ليكون القائد المحب والمشبع لاحتياجات أسرته. قد يبدو ما أقوله غريبًا، أوليست السيطرة، والمنطقية، والواقعية هى طبيعة الرجل؟ أجل، ولكن نفس هذه الطبيعة هى ما تجعلنا نؤمن بما نقول. لماذا؟ لأن الحب الذى يدوم، وينمو ويزدهر بصرف النظر عن المشاعر هو الحب الذى ينبع من قرار. وبمعنى آخر، فالحب - فى جوهره - هو قرار واقعى تمامًا لا يعتمد على مشاعرنا. والزوج لديه قدرة فطرية على اتخاذ قرار بحب زوجته وأسرته، ولديه قدرة هائلة على التحرر من الانفعالات المؤلمة الناتجة عن المشكلات فى العلاقة الزوجية واتخاذ القرار بالحب والرعاية. وليس معنى هذا أن الرجل سيتصرف كذلك تلقائيًا؛ فكل ما يعنيه هذا أننا يجب أن ندرك أن لديه قدرة فطرية على هذا النوع من السلوك.

٢. *الاختلافات بين الجنسين قد تضيف قيمة للعلاقة الزوجية.* ثمة اختلافات أساسية بين الرجال والنساء، ولكنها ليست الاختلافات التى تفترضها الثقافة المجتمعية، فيرى الكثيرون من المعلقين الثقافيين أن شخصية الرجل تقوم على العقل والإرادة، فى حين أن شخصية المرأة تقوم على الانفعالات والإرادة ولكن ليس هذا هو الواقع.

لقد خلق الله الرجال والنساء جميعًا متكاملين بجسم، وروح، ونفس.

فحصتُ ("جارى") فى كتابى *For Better or for Best* بعض الاختلافات بين الرجال والنساء، ومما يخص موضوعنا هنا منها أود أن أناقش معك بعض

الصفات الأساسية للرجال التى من الضرورى أن تفهميها عندما تعملين على استعادة زوجك.

اعتبرى هذه الصفات كما لو كانت استخدام الخامات والأدوات المناسبة لبناء أو تزيين بيت الزوجية؛ فهناك أدوات تستخدم للمطبخ أو الحمام، لكنها لا تناسب حجرة النوم أو غرفة الخزين، فلا يعقل أن نتوقع حوض استحمام أو دش فى حجرة النوم أو حجرة الخزين، وبالمثل فلا يعقل أن نتوقع تفرد الرجال بصفات معينة أيضًا. الاختبار التالى قائم على إجابة (صح/خطأ)؛ حيث إن العبارات الواردة فيه إما أن تصدق على الرجال أو لا تصدق. اختبرى نفسك عليها لترى مدى جودة نتائجك.

ضعى علامة "√" للعبارة الصحيحة، وعلامة "X" للعبارة الخطأ.

عادة ما يكون الرجال...

______ مشغولين بالأمور العملية أكثر من النساء.

______ قادرين على الحفاظ على هويتهم من الذوبان فى الناس والمواقف الأخرى.

______ قادرين على توقع التغير بسرعة وبمنطقية والتأقلم معه.

______ لديهم معدل تمثيل غذائى أعلى من النساء.

______ يستثارون جنسيًا بمجرد النظر.

______ أقل حساسية فى المشاعر والعلاقات المعقدة عن النساء.

______ مشغولين بالأمور العملية الملموسة، وحل المشكلات، واتخاذ القرارات.

______ قادرين على التحرر من البيئة المحيطة بهم، ولكنهم غالبًا ما يرتبطون بعملهم أكثر من النساء.

كل هذه العبارات صحيحة. إن فهمك للاختلافات بين الرجال والنساء سيساعدك على تقليل المسافة بينك وبين زوجك فى علاقتكما، ومن الضرورى أن تعرفى أن معظم الرجال لم تتم تربيتهم على فهم لغة العواطف والعلاقات؛ فهم أقل استجابة للمس، بل إنهم كالأطفال من حيث إنهم أقل مبادرة عاطفية من النساء. ربما كان ما فى الأمر أن زوجك يشعر بأنك تسيئين فهمه، وأنه لا يفهم - حتى - الحقائق الأساسية لشخصيتك، وأنثويتك.

التركيبة الذكورية هى حل المشكلات واتخاذ القرارات، بينما البنية الأنثوية هى الرعاية وتطوير الحميمية؛ لذلك فعندما تقدرين التركيبة الذكورية لزوجك فإنك تزيدين فرص التقارب بينكما.

ما الذى يعيقك عن فهم قيمة زوجك؟

بعد أن ناقشنا القيمة العظيمة للرجل، دعينا نوضح أربعة أشياء قد تفعلينها وتعيق قدرتك على إدراك واستثمار إيجابيات القيمة الفطرية لزوجك. إن فعلك لأى من هذه الأشياء قد يسبب بعدك عن زوجك.

١. *محاولتك للسيطرة عليه والتلاعب به.* ذكرت "ليزا بريفير" فى كتابها *Out of Control and Loving It* أنها أدركت أنه يجب عليها أن تتنازل عن رغبتها فى السيطرة على حياتها وعلى الآخرين وتترك الأمور لله. هل أنت مستعدة لدعاء: "إلهى، أعنِّى على التحرر من الرغبة فى السيطرة.. أنا وزوجى ملكك"؟

> لذلك فإنى أنصحكن أن تسلمن أنفسكن لله بإذعان وخضوع، وسيتقبل الله هذا التسليم. وعندها سيغير الله من أسلوب تفكيرك. وعندها ستعرفين ما الذى يريد الله منك أن تفعليه وستعرفين كمال وسمو حكمته.

هل ستسلمين رغبتك فى السيطرة على جسمك وعقلك لله؟

يعمد التلاعب بالآخرين لجعلهم يفعلون ما تريدينه أنت، ومحاولة إشباع احتياجاتك على حسابهم، أما التسليم الحقيقى لله فهو تحريرك للآخرين من سيطرتك ليخضعوا لإرادة الله. قد تؤثرين على زوجك بكلماتك وتصرفاتك التقية، ولكن عندما يتحول التأثير إلى التلاعب فأنت تبعدين زوجك عنك.

إن الله هو من يغير البشر، وليس نحن، وليس الله بحاجة لمساعدتنا فى تغييرهم؛ لذلك فليس لنا إلا الدعاء والاهتمام بشئوننا.

٢. *تركيزك عواطفك على الأبناء وحدهم.* عندما يدخل الأطفال حياة الأسرة قد تنقل الأم تركيز عواطفها عليهم، وهذا أيضًا قد يسبب تباعدًا بين الزوجين؛ حيث يشعر الزوج بأنه يحتل المكانة الثانية بعد الأبناء.

عندما تجعلين أبناءك يحولون بينك وبين زوجك، فأنت تزيدين المسافة بينكما. إن تربية الأطفال تسبب الضغط، وهذا الضغط قد يؤثر سلبًا على علاقتك بزوجك.

وتربية المراهقين أكثر ضغطًا؛ حيث توضح الأبحاث أن أكثر الفترات تعاسة فى العلاقات الزوجية هى فترة تربية الزوجين لأبنائهم المراهقين، فهذه عملية تستنزف الانفعالات والعواطف. إذا حال أبناؤك المراهقون بينك وبين زوجك، فاعملى الآن على تركيز انتباهك على استرجاع زوجك بدلًا من أن توصلى له أن أبناءك أكثر أهمية منه بالنسبة لك.

٣. *اختلاف الأحلام.* عندما تحرك كل منكما أحلامه ورؤاه فى اتجاهات مختلفة يزداد البعد بينكما. ما الأحلام المشتركة بينكما؟ ما الأحلام التى تفرقكما؟ فكرى فى أحلامكما المشتركة فى المجالات التالية لحياتكما، وتحققى إن كانت أحلامك وأحلام زوجك متشابهة أم مختلفة، أم أنك لا تعرفين ذلك.

الأحلام عن	*مشتركة*	*مختلفة*	*لا تعرفين*
الزواج	______	______	______
الأبناء	______	______	______
مكان المعيشة	______	______	______
الموارد المالية	______	______	______
العمل	______	______	______
الدين	______	______	______
سن التقاعد	______	______	______
أحلام أخرى	______	______	______

إن وجود أحلام كثيرة مختلفة يزيد تباعدكما ويقيم عوائق فى علاقتكما الزوجية. وإذا لم تكونى تعرفين أحلام زوجك فى مجال معين من حياتكما الزوجية؛ فقد آن لك أن تسأليه عنها وتستمعى لها؛ فبدون أحلام ورؤى تتبدد الحياة الزوجية.

٤. عدم *توضيح احتياجاتك لزوجك*. ما من زوج ألمعى لدرجة أن يعرف ما تحتاج إليه زوجته قبل أن تطلبه. تخيلى مصمم ديكور داخلى لمنزلك يحاول إعادة تزيين بيتك دون أن يسألك عما تريدينه. إن الزواج لا يضمن حتمية قراءة الزوج أو الزوجة لأفكار الطرف الآخر. إن الله يأمرنا بأن نسأله قضاء حوائجنا رغم أنه يعلمها قبل أن نطلبها. إن من يواصل الطلب يحصل على ما يطلبه، ومن يواصل البحث سيجد؛ فواصلى وسينفتح لك باب الإجابة. من يسأل يعطَ، ومن يبحث يجد. وسينفتح الباب لكل من يطرقه.

أوصلى لزوجك احتياجاتك الحقيقية والواقعية؛ فربما تراكمت الآمال والاحتياجات غير المتحققة فى حياتك الزوجية لأنك لم توصليها لزوجك،

والآمال والاحتياجات غير المتحققة هى لبنات جدران الألم والغضب المكبوتين اللذين يعيقان التواصل والحب بينكما.

اعملى على إشباع احتياجاته

ربما كان جزء من المسافة بينك وبين زوجك نتيجة للاحتياجات غير المشبعة - احتياجاته أو احتياجاتك. ما هى احتياجات الأزواج فى الحياة الزوجية؟ على الرغم من اختلاف ترتيب أولوية هذه الاحتياجات بين الجنسين، ومن شخص لآخر؛ فإن قائمة الاحتياجات الأساسية ثابتة للزوجين.

هل سبق أن فعلت شيئًا يحبه زوجك، لكنه لم يستجب له بطريقة إيجابية؟ حدث أن تعرض زوج حسن النية لمثل هذا الإحباط، فقد أراد الزوج أن يفعل شيئًا تحبه زوجته؛ لذلك غادر عمله مبكرًا، واشترى لها بعض الورود، والحلوى، وبطاقة تهنئة، وعندما وصل الزوج إلى بيته قدم الهدايا لزوجته بفخر وقال لها: "مرحبًا، محبوبتى! إننى أحبك جدًا!".

فبدأت زوجته فى البكاء فورًا، وقالت: "الأمور لا تسير اليوم على ما يرام"، ثم واصلت وهى تنتحب: "فالولد ساخط، وغسالة الأطباق معطلة، وها أنت الآن تعود مخمورًا!".

كما يتضح من رد فعل الزوجة، فإننا أحيانًا ما نفعل أشياء لنظهر حبنا لأزواجنا، ولكنها لا تكون الأشياء التى يحتاجون إليها. يعرف الكثيرون منا ما يحتاجون إليه ليشعروا بأنهم محبوبون، لكن ليس من الضرورى أن ما نحتاج إليه هو نفس ما يحتاج إليه أزواجنا. وعلى سبيل المثال، فإن زوجتى "إرين" ("جريج") تحب أن أطرى على مظهرها، وفى مقابل ذلك فإننى لا أهتم بتاتًا إذا لم تمتدح "إرين" مظهرى، ولما كنت لا أهتم بإطراء أحد لمظهرى؛ فإننى لا ألاحظ مظهرها. ومن المشكلات الشائعة التى يواجهها الأزواج أنهم يميلون لإظهار حبهم لأزواجهم بنفس الطريقة التى يودون أن يتلقوه منهم؛ حيث قد

يحتاج أزواجنا لشىء مختلف تمامًا عن الشىء الذى نقدمه لهم. ومن العوامل الرئيسية لإشباع الاحتياجات الزوجية أن نكتشف تحديدًا ما نحتاج إليه لنشعر بالحب - أى: اكتشفى احتياجاته الفطرية من حياته الزوجية.

ومن الطرق البسيطة لاكتشاف الحاجات الزوجية الضرورية لزوجك كتابة قائمة بالأشياء التى يحتاج إليها ليشعر بأنه محبوب. ونصيحتنا لك هنا هى أن تستمعى له لعدة ساعات دون مقاطعة كلامه وتسجلى هذه الأشياء المحددة. وعندما تكتبين قائمتك، فلا تحكمى، أو تعترضى عليها، أو تهونى منها، بل تذكرى أن هذه الأشياء هى ما يحتاج إليه ليشعر بأنه محبوب. واكتبى على قائمتك أيضًا الأشياء الملحوظة؛ فبدلًا من أن تكتبى "إننى أحتاج للحميمية" - مثلًا - اكتبى "إننى أحتاج منك أن تقول لى: أحبك فى نهاية كل يوم"، أو "سنمارس العلاقة الحميمة مرتين فى الأسبوع"، أو "أحتاج منك أن تسألنى عن كيف مر يومى". قد تساعد هذه الجمل السلوكية المحددة زوجك على أن يترجم العبارات الغامضة إلى سلوكيات محددة. لقد وضع العاملون بمركز الزواج والحميمية الأسرية فى أوستن - مثلًا - قائمة بالحاجات الأساسية العشر للحميمية الزوجية.

رتبى هذه الحاجات وفقًا لأولوياتك الشخصية ولما تحتاج إليه علاقتك الزوجية.

____ ١. القبول. "من أجل ذلك؛ تقبلا بعضكما حتى يقبلكما الله".

____ ٢. الاستحسان. "لأن كل من يتصرف هكذا يرضى ربه ويستحسنه الناس".

____ ٣. التشجيع. "لذلك؛ ليشجع أحدكما الآخر ويعضده".

____ ٤. الدعم/تحمل العبء. "ليتحمل كل منكما أعباء الآخر؛ وبذلك يعطى أوامر الله".

____ ٥. العاطفة. "أظهرا عاطفتكما لبعضكما بقبلة".

____ ٦. الأمان. "ليشعر كل منكما الآخر بالأمان".

____ ٧. الاحترام. "ليظهر كل منكما الاحترام المناسب والمتبادل للآخر".

____ ٨. الاهتمام. "ليعتن كل منكما بالآخر؛ لأنكما كيان واحد".

____ ٩. الراحة. "ارحما بعضكما حتى يرحمكما الله".

____ ١٠. التقدير. "إننى أقدرك".

إن الاحتياجات فى هذه القائمة احتياجات عامة، ولا تحمل سلوكيات محددة؛ لذلك على كل منكما بعد قراءة القائمة أن يحدد معنى كل من بنودها بالنسبة لكما. حددا معانيها لتعرفا وقت حدوثها؛ فقد تعنى الحاجة للتقدير - مثلًا - شيئًا لديك يختلف عن معناه لدى زوجك. وضحى ما تعنيه هذه الحاجة بالنسبة لك، ثم اسألى نفسك عن كيفية ترتيبك أنت وزوجك لهذه الحاجات وفقًا لأولويتها. أى تلك الحاجات لديك الاستعداد لإشباعها لزوجك؟ وإذا كان لديك حاجات غير مشبعة، فادعى الله أن يهبك إياها.

بعد أن تعرفى احتياجات زوجك ليشعر بأنه محبوب، عليك أن تتحملى مسئولية إشباعها. لقد منحك زوجك هدية عظيمة بتوضيحه لك ما يحتاج إليه ليشعره بالحب؛ فهذا قد أعطاك - بالمعنى الحرفى للكلمة - دليل التعامل الزوجى معه؛ لذلك ننصحك بشدة بألا تضيعى هذه المعلومات الثمينة. ومن أفضل الطرق لتتحملى مسئولية إشباع احتياجات زوجك أن تسألى زوجك سؤالًا بسيطًا جدًا، هو: "على مدرج من صفر لعشرة (تمثل العشرة فيه أفضل إشباع)، ما أثر ما فعلتُه هذا الأسبوع على شعورك - بتلبيتى لاحتياجاتك - بأنك محبوب؟". إن تكرار طرحك لهذا السؤال سيزيد من قدرتك على حب زوجك وفقًا لاحتياجاته وليس احتياجاتك أنت.

إننا على يقين من أن إجابة هذا النوع من الأسئلة أسبوعيًا يقلل المشكلات

الزوجية طويلة الأمد. تخيلى مدى انخفاض معدلات الطلاق إذا عولجت الصراعات، والمشاعر المؤلمة، والسخط بصورة أسبوعية. والأساس فى كل هذا هو أن تتذكرى أن الحب قرار وليس مجرد شعور؛ فكثيرًا ما نشعر بأننا لا نحب أزواجنا، ومع ذلك فبمقدورك أن تقررى حبه بفعلك الأشياء التى تعزز العلاقة. لقد قرأنا مؤخرًا قصيدة لشاعر مجهول تؤكد على أهمية اتخاذنا قرارًا يوميًا بأن نحب من لهم أهمية فى حياتنا، وتقول كلمات القصيدة:

من الممكن أن نفهم العالم الذى نعرفه فى غضون ساعات
على أساس روعة الحب الذى يكتنفه ضوء القمر والزهور،
ولكن الحب الحقيقى ليس كذلك؛ فالحب يمر بتقلبات
وأيًا كان حالنا فيه، فلابد أن نواصل.

لقد اتخذت قرارًا منذ البداية
بأن أظل أحب دومًا بكل قلبى،
وحتى عندما يتوقف نبض قلبى بدخولك الغرفة،
وعندما يخيم الضباب على نور نهارى،
وعندما تجرحنى كلماتك الغاضبة جرحًا بالغًا،
فلن يقل حبى لك، بل قد تزيد مسامحتى لك.

العواطف متقلبة، ولا ينبغى أن نخضع لنزوة؛
حيث تتغير عواطفنا كقشة فى مهب الريح.
لقد اتخذت قرارى، وسأواصل؛
فالحب قرار، وقد قررت أن أحبك!

قد تحققين تقدمًا عظيمًا فى استعادة زوجك، أو قد تواجهك حقيقة أن كل منكما يتباعد عن الآخر؛ لذلك ثمة احتمالية ينبغى أن تضعيها نصب عينيك، وهى: إنه قد لا يعود!

الفصل ....
الثانى عشر ....

ماذا لو لم يرجع زوجك؟

"ما يجمعه الله لا يفرقه إنسان".

بدأت رحلة استعادة زوجك بقرارك أن حبك لربك ورضاك عن نفسك ينبغى أن يكون هدفك الرئيسى على مدار هذه العملية بالكامل. إننا ندعو لك بأن تتصالحى مع زوجك بقربك من الله، وأن تقل المسافة بينك وبينه وتتوحدا معًا فى زيجة قوية. وحتى لو لم يتحقق هذا، وتستعيدى زوجك، فكفاكِ أن تحبى الله؛ مما يجعل مستقبلك مليئًا بالنعم والسرور.

إن التزمت بالخطوات السابقة، ولم يرجع زوجك، فهناك بعض الأسباب لذلك، قد يكون منها:

- لم يأذن الله برجوعه بعد؛ حيث لم يتأهب زوجك حتى الآن لما أعده الله لتصالحكما المستقبلى من إمكانات.
- اختبار الله لكما ليخرج "كنوزكما الداخلية"؛ فقد يكون هذا التباعد

وقت ابتلاء من الله لك لتتشكل حياتك الجديدة من خلال الضغوط والمشقة. تعلمى من هذه المحنة؛ لأنك إذا حاولت الهروب من ضغوط الحياة، فسيفوتك تعلم درس ضرورى يجب أن تتعلميه.

- ستجعلك هذه المحنة شخصًا أقوى وأفضل عند ربك بصرف النظر عن استجابة زوجك؛ فلن تحدد استجابته استجابتك؛ لأنك قررت أن تتطورى روحيًا وعاطفيًا بغض النظر عن طريقة تصرفه معك.
- والاحتمال الأخير هو أنك قد تغرسين كل ما فى العالم من زهور بنفسج لتقتسميها مع زوجك، وقد تجعلين البيت الأكثر جاذبية، ومع ذلك لا يرجع زوجك. قد تفعلين كل ما يرضى الله ويرفض زوجك أن يتغير. لابد لزوجك أيضًا أن يتخذ بعض القرارات. وقد يكون السبب وراء عدم عودة زوجك أنه عدوانى بصورة مَرضية، أو غضوب، أو شرير. وإن كان كذلك ولم يتغير، فأولى بك ألا تريدى استعادته.

ويبقى السؤال الأخير: "هل أنت مستعدة لأن تخسرى زوجك؟". عندما تتحررين من الرغبة المستميتة فى استعادة زوجك، تصبحين حرة فى استعادته. زوجك ليس ملكك، ولكنه ملك الله؛ فنحن لا نملك أى شىء أو أى شخص؛ فالأزواج هبة من الله. هذا ما كانت "باتى" قد فهمته تمامًا عندما كتبت الخطاب التالى لتحرير زوجها:

"لقد عانيت من أوقات عصيبة جدًا منذ أخبرتنى برغبتك فى الانفصال قبل تسعة أشهر. إن حبى لك عميق لدرجة أننى أعجز عن مواجهة الحياة بدونك؛ فإنسانة مثلى لم تكن تتوقع إلا أن تتزوج من شخص واحد فقط، وفى الحفاظ على حياتها الزوجية للنهاية لابد أن تعانى من صدمة بشعة عندما ترى حياتها الزوجية تنهار أمام عينيها. ومع ذلك؛ فقد بحثت بداخلى بعمق، فأدركت الآن

أننى كنت أحاول الحفاظ عليك رغم إرادتك، وهو ما لا يمكن فعله. عندما تمعنت فى عواطفنا فى أثناء خطوبتنا وسنوات زواجنا الأولى أدركت أنك تزوجتنى باختيارك الحر دون ابتزاز، أو إجبار، أو رشوة منى لك، وكان قرارك بالزواج منى قرارك وحدك. والآن تقول إنك تريد حريتك وتريدنى أن أحررك، ومن الواضح أننى لابد أن أحررك؛ فأنا أعرف أننى لا أستطيع أن أرغمك على أن تظل معى الآن مثلما لم أرغمك على أن تتزوجنى من البداية.. أنت حر. إننى أدرك أن سعيى أنا فى إجراءات الطلاق خطأ منى؛ لأننى - وببساطة - لا أريد ذلك سواء منذ عام، أو الآن، أو فيما بعد! لذلك؛ اعلم أنه أيًا كانت النهاية التى سننتهى إليها أننى لن أتخذ أية مبادرة فى إجراءات الطلاق أو إنهاء زواجنا. وإذا كان مصير زواجنا هو الطلاق؛ فسيكون هذا قرارك وستكون مسئولًا عنه أمام الله. إننا يجب أن نطيع الله فى علاقتنا، وأنا لا أحس بتأنيب ضمير. وإذا قررت الطلاق، فسأتعاون معك، وإذا قررت التصالح، فسأكون مستعدة له.

إن قرار رجوعك البيت أو عدم رجوعك له هو قرارك وحدك ويجب أن أوافق عليه فى النهاية. إننى أعترف بأن ما أنا فيه تجربة مؤلمة جدًا وأننى تعلمت منها، لكننى سأنجح أنا والأبناء فى الصمود وسنتأقلم جيدا مع حياتنا الجديدة؛ فالله معنا وسيظل معنا. لقد قضينا أنا وأنت (والأبناء) أوقاتًا رائعة معًا، وأنا أتذكر دائمًا ذكرياتنا الجميلة، لكننى الآن أتطلع للمستقبل أيًا كان. سأظل أدعو لك، وإننى واثقة بأن الله سيهديك للطريق الصحيح".

"الفوز" النهائى

إذا كان غرضك من قراءة هذا الكتاب يقتصر على تركيز انتباهك على تجميع الوسائل التى تستعيدين بها زوجك؛ فإنك قليلة التبصر؛ حيث يجب أن يكون هدفك من قراءته اتباع أوامر الله لحياتك الزوجية. إذا أطعتما الله أنت وزوجك، فسيقلل المسافة بينكما، أما إذا لم يطع زوجك أمر الله فيك وفى

زواجه، فلابد أن تتركيه يذهب؛ واتركى أمره وأمرك لله.

إذا التزمتما بالعودة لبعضكما طاعة لله، فعليكما أن تزيدا إخلاصكما لبعضكما فى أثناء حديثكما عن الانفصال وتقللا فكرة الطلاق عندكما، بل تمحواها تمامًا لدى كل منكما.

كانت "بيج" تتوق بشدة لاستعادة زوجها "ألان" بعد انفصالهما الذى كان بمثابة فرصة رائعة لنجاح زواجهما. دفعت والدة "ألان" رسوم التسجيل لابنها وزوجته ليحضرا أحد منتديات "الحب قرار" الذى نعقده، فرحبت "بيج" بالفكرة بينما تقبلها "ألان" على مضض؛ حيث أبدى لامبالاة وبرود المشاعر. وفى حين كان المنتدى يدعم كل ما تشعر به "بيج" تجاه العلاقة الزوجية، كان "ألان" يشعر بالملل ولم يتأثر بأى شىء.

ومع تجربة "بيج" كل ما تعرفه لتستعيد انتباه زوجها وحبه لها، كانت استجابته الوحيدة هى: "إنك متسلطة جدًا"، وكان يقول لها دائمًا إنها تستطيع أن تجعل الآخرين يفعلون ما تريدهم أن يفعلوه، لكنه لن يذعن لحاجاتها، أو رغباتها.

وعلى الرغم من كل محاولات "بيج" لاستعادة زوجها، فقد قرر مواصلة الانفصال عنها والعيش مع أحد زملائه فى ضاحية أخرى. وكان يرجع لبيته بانتظام لرؤية أطفاله فقط. إنه لم يعد البيت بيته، بل يسمى المكان الذى يقيم فيه مع زميله بيته. وكلما فعل ذلك تتألم "بيج" وتحس بطعنة مؤلمة من داخلها؛ حيث تدرك أن التزام "ألان" تجاه حياتهما الزوجية يتناقص باستمرار، وتتساءل عما يمكنها فعله حتى تغير توجهه نحو التزامه بالزواج.

وعلاوة على ما كانت "بيج" تعانى منه من ألم، فلم تكن أسرة "ألان" تدعمها فى محاولاتها لاستعادته؛ حيث كانت إحدى أخوات زوجها ترفض أن تعتبرها "أختًا" لها، وكانت "بيج" عندما تتصل بزوجها وترد أخته الصغرى على الهاتف تنادى على "ألان" قائلة: "تلك المرأة على الهاتف يا "ألان""،

رافضة الإشارة لـ "بيج" على أنها زوجة أخيها. كانت أسرة "ألان" تعتبره هو و"بيج" مطلقين.

ماذا كنت ستفعلين لو كنت مكان "بيج"؟ سيكون أمامك أحد خيارين لا ثالث لهما؛ فإما: المقاومة أو الفرار.. إما أن تقاومي لتواصلي زواجك رغم رغبته في الفراق، أو أن تهربي من الحياة الزوجية. ظلت "بيج" ملتزمة باستعادة زوجها، لكنها لم تجعل زوجها أو مشكلات حياتها الزوجية محور حياتها.

في أثناء سعيك لاستعادة زوجك ينبغي عليك تقديم بعض الالتزامات أحادية الجانب؛ بمعنى أن عليك أن تعملي وتعملي على استعادة زوجك أيًا كان ما يفعله حاليًا، أو أيًا كانت استجابته لك. وأول تلك الالتزامات هو التزامك تجاه نفسك وتجاه علاقتك بالله. وطبيعة هذا الالتزام هي: "إنني أتعهد بأن أعتني بجسمي، ونفسي، وروحي بغض النظر عن التزام زوجي تجاه نفسه، أو تجاهي أو في علاقته بالله".

لابد أن تقرري التزامًا أحادي الجانب؛ فذلك سيجعلك تخرجين من هذه الأزمة في حياتك فائزة، سواء استعدت زوجك أم لا؛ فالمهم أن تعيشي حياتك لتحققي ما أمرك الله به فيها.

وبعد أن تحققي هذا الالتزام المهم والأحادي يأتي الالتزام الثاني، وهو: لابد أن تسعي لاستعادة زوجك أيًا كانت استجابته الحالية لك. ربما أبدى مبادرة للاقتراب منك أو لم يبد، وفي كلتا الحالتين يجب أن تواصلي تنفيذ ما نوصيك به في هذا الكتاب بمساعدته لك أو بدونها. لذلك فإن الالتزام التالي لك هو: "إنني أتعهد باستعادة زوجي سواء ساعدني على هذا أو أبدى عدم اهتمام".

قد يمر بعض الوقت قبل أن يستجيب زوجك؛ فكلما اتسعت المسافة بينكما طال الوقت اللازم قبل أن يستجيب زوجك لأي مبادرات من جانبك.

الخلاصة

إذا كان زوجك مطيعًا لله منفذًا لأوامره مثلك، فينبغى عليك أن تبدئى إقامة بيت زوجية جديد وفقًا للخطوط الرئيسية التى سبق أن شرحناها فى هذا الكتاب. دعينا نراجع أهم خطوات استعادة زوجك:

١. *اعتمدى على الله.* يجب أن نكف عن اللجوء إلى الناس، أو الأماكن، والأشياء لنملأ بها "كئوس" سعادتنا. كان مضمون نصيحة "هايدى" للنساء اللاتى يحاولن استعادة أزواجهن هو: "اجعلى طاعة الله أولًا ثم تصحيح علاقتك بزوجك ثانيًا. إذا أرضيت الله، فسيتعافى قلبك؛ مما يمنحك القدرة على الحب غير المشروط، وعلى التواصل مع زوجك حتى إن شعرت برفضه من زوجك. الحق أننى تمعنت نصيحة رائعة ليلة زفاف ابنتى تقول: "أحب ربك من كل قلبك، وبكل روحك، وبكل قدرتك"، فنظمت أبياتًا شعرية تقول:

أحبوا الله.

أطيعوا الله مهما وجدتم صعوبة فى ذلك.

اشكروه على كل شىء وثقوا فيه فى كل شىء.

اجعلوا أعمالكم له وحده، وسلموا له كل شىء.

إن صلتنا بالله، والتزامنا بأوامره لابد أن تسبق "الحب قرار"، وعندئذ ستفيض فى قلوبنا أنهار ماء الحياة".

٢. *تكاملى.* تعلمت "بيج" هذا الدرس القيم فكتبت: "لاحظت كل أشكال التغيير علىَّ بعد أن هجرنى زوجى. أظن أننى شعرت بضعفى واحتياجى. قبل زواجى كنت مستقلة تمامًا لكننى أصبحت معتمدة عليه بعد الزواج. وما كان يساعدنى هو تذكرى أشياء محددة فعلتها قبل زواجى أدت إلى استقلاليتى؛ فما كان منى إلا أن عاودت فعل هذه الأشياء، فأصبحت بمساعدة وعون الله متكاملة

فى جسدى، ونفسى، وروحى".

٣. *ادعى لزوجك.* قالت لنا "أمبر" التشجيع التالى: "ادعى لزوجك يوميًا؛ فهذا أفضل ما يمكنك فعله لزوجك.. أفضل من زينتك ورشاقتك. إذا دعوت لزوجك وكنت الزوجة التى أمرك الله بأن تكونيها، فستكونين أيضًا الزوجة التى يحتاج إليها زوجها".

٤. *اطلبى دعم الآخرين.* إن دعم الآخرين – من ناصحين، لمن يدعون لك، لصديقات، لجماعات تحمل المسئولية فى محاسبة الزوجين – أمر ضرورى فى أثناء محاولتك استعادة زوجك. تقول زوجتى ("جارى" المتحدث): "إننى أدرك الآن مدى أهمية مساعدة جماعة الصديقات فى أثناء محاولتى استعادة زوجى؛ فقد جعلونى أدرك أننى لست وحدى فى هذا الألم، بل هناك أخريات يتألمن مثلى. وكان هذا مصدرًا عظيمًا للعزاء".

٥. *افعلى ما بوسعك لاستعادة زوجك.* يتساءل الإخلاص: "ما الذى يتطلبه منا تطوير علاقة زوجية جيدة وإعادة الترابط؟" إن جوهر الإخلاص هو المبادأة وليس تلقى الفعل ثم الاستجابة له. كفى عن السلوك بدافع رد الفعل على كلمات زوجك أو سلوكياته، واجعلى ردك عليه بناءً على إخلاصك له والتزامك بالحياة الزوجية. حددى المستوى الذى تريدين لحياتك الزوجية أن تصل إليه، ثم اسعى للوصول إليه، وهذا سيجعلك تتحلين بالأمل. والالتزام الخالص أيضًا يحتاج إلى وقت؛ فهو يتضمن دراسة تكلفة الوقت، والاستثمار الانفعالى، والنواحى المالية، والعمل الجاد لتحسين العلاقة الزوجية. إن عملية استعادة زوجك ليست أمرًا سهلًا، وقد يستغرق خروجك من المأزق الحالى سنوات؛ فلا تتوقعى حلًا سريعًا لعلاج مشكلتك الزوجية، وينبغى أن يكون شعارك فى أثناء استعادة زوجك نفس كلمات "ونستون تشرشل": "لا تستسلموا أبدًا.. لا تستسلموا أبدًا.. لا تستسلموا أبدًا.. لا تستسلموا أبدًا..".

٦. *اقضى الوقت مع زوجك لإيجاد حلول لمشكلاتكما.* لا تركزى على المشكلات، بل على الحلول، وتحررى من التركيز على سلبيات الماضى وبدلًا من ذلك ركزى على إيجابياته، وعلى ما يحتاج إليه كل منكما الآن، وما قد ينجح فى المستقبل. وبعبارة أخرى، بدلًا من أن تحاولى اجتثاث جذور مشكلات حياتك الزوجية، اجعلى الانسجام يسود حياتك، وابتكرى حلولًا واقعية تمنحكما الأمل. اتفقى أنت وزوجك على المواعدة كل خمسة عشر يومًا مثلًا، وليحك كل منكما خلال المواعدة الأشياء التى يحب أن تحدث ليتعمق التزامكما بالحياة الزوجية.

اعزمى على التغير الإيجابى والتدين؛ فللتغير قوة هائلة فى استعادة زوجك، وذلك من خلال احترامه احترامًا قائمًا على التقوى، وخالٍ من الأهداف الخفية؛ وبذلك تثبتين له التزامك وإخلاصك فى استعادته.

٧. احترمى زوجك حتى لو لم يستحق ذلك. يقول المثل السائر: إن من يريد أن يحظى بالاحترام، فعليه أن يكتسبه، ولكن الاحترام، والتوقير، والتقدير لابد أن تمنح كهدية. واحترامك لزوجك يستلزم أن تنظرى إليه ككنز ثمين، وتمنحيه مكانة عالية جدًا فى حياتك. ويستلزم الاحترام أيضًا أن تخدمى زوجك قبل أن يخدمك، وتعطيه قبل أن يعطيك. ويعنى أن تسامحى زوجك قبل أن يندم، وأن تحبيه حتى لو لم يبادلك الحب. ولا يعنى هذا أن تكونى ذليلة لزوجك، بل العكس تمامًا.. أطيعى الله فيه. إن الفرق بين خدمة زوجك والتذلل له هو أن من يطيعون الله يكرمهم الله، ومن يتذللون للآخرين يسىء الآخرون معاملتهم.

٨. *افتحى قلب زوجك المغلق.* يتسبب الغضب فى تدمير العلاقة الزوجية ما لم يتم التنفيس عنه؛ فهو يشبه الفيروسات التى تصيب أجهزة الحاسوب، والتى تحول هذه الأجهزة الغالية فجأة إلى مجرد مجموعة مكونات معدنية وبلاستيكية. عليك إذن فتح قلب زوجك المغلق بالرقة، والفهم، واعترافك بأخطائك، ولمسه، وطلبك منه السماح.

٩. *سامحى زوجك دون أن تنسى ما اقترفه بحقك.* ليس زوجك وحده من يمكن انغلاق قلبه، فكثيرًا ما ينغلق قلبك أنت أيضًا نتيجة جرح مشاعرك، أو إحساسك بالخوف، أو الإحباط، أو خيانة زوجك لك، أو إساءته لمعاملتك. عندما تعفو الزوجة عن زوجها يعفو الله عنها؛ وبذلك تظهر حبها لزوجها حتى تتحرر روحها؛ كما أن مسامحة الزوجة لزوجها تمكنها من التعرف على "الإيجابيات" التى اكتسبتها من رحلة خبراتها المؤلمة فى الحياة. لذلك لا تنسى آلامك، بل تعلمى منها.

١٠. *ضعى حدودًا سليمة فى حياتك.* إذا لم يستجب زوجك نهائيًا، ولم يكن راغبًا فى الالتزام أو الإخلاص فى العمل على إصلاح علاقته الزوجية؛ فبمقدورك أن تقولى له: "احزم أمتعتك، وارحل عن هنا"؛ فهذا جوهر الحب القاسى الذى قد يجعل أزواجًا كثيرين يكتشفون الواقع، وقسوة الموقف. إننا لم نجد شيئًا أكثر تحفيزًا للرجل من قول زوجته له: "يكفى إلى هذا الحد". والتزامك بالحب القاسى يوضح أنك اتخذت أسلوبًا جادًا ومُبادئًا فى علاقتك الزوجية.

١١. *استعيدى زوجك من خلال التواصل.* لا تغمرى زوجك بكثرة حديثك، ولا تحترمى قواعد الشجار فى أثناء خلافكما، ولا توجهى له اللوم وتستخدمى معه كلمات فظة، بل استخدمى أسلوب التواصل الفعال لتتصالحى معه. ويساعدك الاستماع بأسلوب العاملين بالمطاعم السريعة على أن يستمع كل منكما للآخر بسرعة، ويبطئ سرعة حديثه وغضبه.

١٢. *لبى احتياجات زوجك..* تلك الاحتياجات التى يمكنك تلبيتها بأمانة وصدق بالاستعانة بالله. ادرسى أهم احتياجات زوجك فى حياته الزوجية، وهنا نؤكد مرة أخرى على أنك لن تستطيعى تلبية كل احتياجات زوجك، ومع ذلك، حاولى أن تعرفى حاجة واحدة حتى لو كانت بسيطة لزوجك مما يوصل له أنك مستعدة لقول أو فعل ما يوضح أنك تهتمين به. تنصحك "سارة" هنا

بقولها: "اجلسى مع زوجك، واسأليه عما يحتاج إليه، أو عن الطريقة التى يمكنك أن تساعديه بها".

١٣. *سلمى أمر زوجك لله.* اضطرت "ساندى" إلى ترك زوجها يرحل عنها، فتقربت لله مما جعلها تتوصل لفهم أعمق ورضا عن نفسها كمطيعة لربها على طول عملية استعادتها لزوجها. ومع ذلك لم يرجع زوجها؛ فكان قرارها الصعب بترك زوجها يرحل، لكنها اتخذته. وبالمثل، فعندما تجدين لديك القدرة على ترك زوجك يرحل، سيكون لديك القدرة على استعادته. تذكرى أن الزوج هبة من الله؛ لذلك يجب أن تسلمى أمره لله، وسيحقق لك معجزة استعادته.

كلمة أخيرة

لدينا أخبار سعيدة لك: حتى لو لم يرجع زوجك، فينبغى أن تقومى بهذه الرحلة من أجلك - أنت - لكى تتقربى لله وتعمقى إيمانك؛ فجمالك كامرأة وقيمتك كإنسان مَرَدُّهُمَا تدينك وليس علاقتك بزوجك؛ فبتدينك ستكسبين حتى لو لم تستعيدى زوجك!

ونود أن نختم هذا الكتاب بالكلمات التشجيعية لسيدة كتبت لنا بعد أن تركها زوجها، ولا تزال منذ زمن تحاول استعادته:

> "اسمى "ستاسى"، ولقد مررت بخبرات كثيرة طوال حياتى قبل حتى أن أبلغ الثامنة عشرة من عمرى؛ حيث تعرضت للاغتصاب فى السابعة عشرة من عمرى، وكنت "قوية العزيمة لنجاتى من تلك الأزمة" كما كانت صديقاتى يصفننى، ومع ذلك لم يساعدنى أحد فى محنتى إلا الله؛ فكان خير معين لى.
>
> قابلت زوجى "جيم" عام ١٩٩٠، وكان جذابًا، وودودًا، ولكنى لم أنجذب له إلا كصديق، ثم بدأت اللقاءات بيننا، فأحببته أفراد أسرتى.
>
> تزوجنا عام ١٩٩٣، وبعد ستة أشهر من الزواج تغير كل شىء؛ فأصبحت أشعر

بمرارة منه بعد أن اختلفت معاملته معى تمامًا. عندئذٍ وضعت همى فى وظيفة اجتماعية مع الفتيات، كن بحاجة لمن يهتم بهن، وكنت أنا بحاجة لمن أهتم به. كنت أريد الإنجاب، لكن "جيم" رفض، وكنت أريد أن أتحدث معه عن عملى، لكنه كان يرفض؛ فكان لا يتجاوب معى فى أى حديث بخصوص ذلك. لم يعد "جيم" ذلك الصديق لى ولا المقرب من عائلتى. وحدث فى أثناء ذلك أن تورطت فى علاقة عابرة مع أحد الشباب الذين أعمل معهم ونتج عنها حمل آخر. لم ينتظر أخى ليخبر "جيم" بذلك، فأجريت عملية إجهاض تحت ضغط واضطراب عصبى.

انفصلت عن "جيم" عام ١٩٩٤، والتقينا عدة مرات على مدار شهور، لكننا لم نرجع كأزواج مرة أخرى. ذهبت لمستشار زوجى، وقرأت الكتب الدينية عن الزوجة، والزواج، والحب، والعلاقات الزوجية فى منظورها الصحيح. اشتريت كتبًا، ودعوت الله، وألقيت محاضرات فى الكثير من المنظمات التى تتعامل مع شئون الأزواج، والمؤسف أننى خسرت الكثير من أصدقائى بسبب قرارى بعدم الطلاق.

وبعد أكثر من عامين على انفصالنا، توقف "جيم" عن الاتصال بى تمامًا؛ فأحسست أن حياتى انتهت، وكنت أبكى باستمرار، لكننى كنت لا أزال أحبه. انقضت سنوات طويلة على هذه الحال لا أجد دعمًا إلا من أقاربه، ولكن بدأت أخوات "جيم" يرفضننى لطول فترة انفصالنا، ولم يعد "جيم" يذهب لدار عبادتنا المشتركة، ولم يتحدث عن الصلح.

بدأت أذهب لدار عبادة أخرى كانت تقدم لى الكثير من الدعم والتشجيع، وأعاننى الله كثيرًا؛ حيث حصلت على عمل فى رعاية المتخلفين عقليًا؛ فزاد عمق رغبتى فى أن أكون زوجة وأساند زوجى. لقد اتخذت القرار بأننى أريد أن ينجح زواجنا، وتعاملت مع موضوع زواجنا بشكل جاد جدًا. لقد طلق أبى خمس مرات، وطلقت أمى مرتين أو ثلاثة، وأنا لا أريد الطلاق، بل أتمنى أن أعيش وأموت مع

زوجى مثل جدى وجدتى اللذين استمر زواجهما أكثر من ستين عامًا، وتوفى ثانيهما بعد الأول بشهرين.

إننى أعلم أن شرائط الفيديو أو الكتب التى أقرؤها عن العلاقة الزوجية لن أسترجع بها زوجى، فلن يعيده لى إلا الله. وأنا آمل أن أكتب لكم يومًا ما فى المستقبل خطابًا أشكر فيه الله على عودة "جيم" لى، وحتى يأتى ذلك اليوم سأصبر كما أمر المرأة أن تصبر.. سأصوم.. سأدعو.. سأبكى.. سأظهر لـ "جيم" حبى واحترامى له، والأهم من كل ذلك أننى لن أنسى أننى متزوجة".

دعواتنا وقلوبنا معك فى رحلتك لاستعادة زوجك.

ملاحظات

الفصل الأول

١. "التصوير الانفعالى بالكلمات" وسيلة تواصل محفزة من شأنها تنشيط وتحفيز انفعالات الشخص وعقله فى وقت واحد، وعندما يتم تنشيط الاثنين، فإننا نستطيع أن نسمع كلمات بعضنا البعض ونشعر بها. وليس ثمة شك فى أن التصوير الانفعالى بالكلمات ويعد وسيلة قوية فى توصيل ما نقوله إلى قلوب الآخرين مباشرة، وبالإضافة إلى ذلك فإنه يساعد الآخرين على أن يفهمونا بسرعة. لمزيد من التعرف على هذه الوسيلة الفعالة للغاية، راجع كتاب *The Language of Love* لدكتور "جارى سمولى"، ودكتور "جون ترينت".

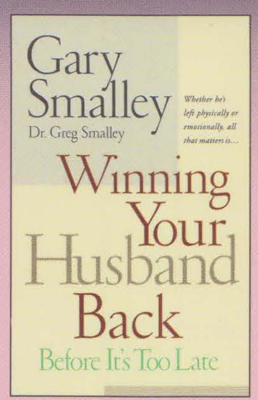
المؤلفان فى سطور

"جارى سمولى" أحد أشهر المؤلفين والمحاضرين فى العلاقات الزوجية، ومؤلف لستة عشر كتابًا حققت أعلى المبيعات، وفازت بالجوائز، ومؤلف ومعد للكثير من أفلام الفيديو الشهيرة عن العلاقة الزوجية. وهو ضيف دائم على برنامج *Focus on the Family with Dr James Dobson* الإذاعى الذى يبث عبر كل أنحاء الولايات المتحدة، وبرامج *Oprah*، و *The 700 Club*، و Cnn's *Larry King* Live، و *NBC's Today* التليفزيونية، بالإضافة إلى تعامله مع مئات الآلاف من خلال منتداه (الحب قرار)، ومداومته حضور أنشطة (جماعة المحافظين على الوعود).

د. "جريج سمولى" حاصل على الدكتوراه فى علم النفس العيادى من كلية روزميد للطب النفسى بجامعة بايولا بجنوب كاليفورنيا.

ود. "سمولى" مدير قسم البحوث العيادية والتطوير بمركز سمولى للعلاقات، ورئيس مركز *Today's Family* وهو مركز غير ربحى للاستشارات الأسرية بمدينة بوسطن، ويحاضر شهريًا فى منتديات (الحب قرار) فى الزواج والعلاقات عبر أنحاء الولايات المتحدة. ودكتور "سمولى" أستاذ مساعد لعلم نفس المراهقة بجامعة إيفانجل فى سبرينجفيلد بولاية ميسورى، وكتب أكثر من ستة عشر مقالًا عن مشكلات التربية والعلاقات، وشارك والده "جارى سمولى" فى تأليف كتاب *Bound by Honor* الموجه للآباء ممن لديهم أبناء مراهقون، وكتاب (كيف تستعيد زوجتك)، والكتاب الذى بين يديك.

ويعيش "جريج" مع زوجته "إرين"، وابنتيهما "تايلور"، و"مادالين" بمدينة أوزارك بولاية ميسورى.



ربما كانت حياتك الزوجية على وشك التدهور، أو ربما كانت فى حالة سيئة بالفعل، ومع ذلك فإنك أنت من يحدد مستقبل حياتك الزوجية، وليس ظروفها الحالية هى ما يحددها.

إذا كان أساس بيتك من الرمل والطين، فإنه لا معنى لتجديده أو إعادة طلائه؛ لأن المنزل بالكامل ربما ينهار فى أية لحظة نتيجة أساسه الواهن. ومن هنا؛ فعليك أن تبحثى عن مهندس معمارى يضع أساسًا صلبًا للمنزل، قبل أن تجددى بلاط الأرضيات، أو ألوان الجدران، أو دهان النوافذ أو الأثاث.

وبالمثل، فإن استعادتك لزوجك الذى هجرك يتطلب أكثر من مجرد إعادة ترتيب الأمور القديمة فى علاقتك الزوجية، فربما كان عليك أن تغيرى ما كنت تفعلينه فى الماضى؛ لأنك إن تركت الغضب المكبوت دون تحرير فلن يتغير شىء فى حياتك الزوجية. والكتاب الذى بين يديك يستهدف علاج ضعف الأساس فى حياتك الزوجية. فى أثناء وضعك لخطة عامة لاستعادة زوجك بمساعدة هذا الكتاب، ستتعلمين كيف:

تكتشفين ما يسبب التباعد الزوجى.

تفهمين الرجل الذى تزوجته.

تتكاملين.

تفحصين الاختلافات فى الشخصية بينك وبين زوجك.

تضعين حجر الأساس للالتزام الزوجى.

تتواصلين مع زوجك بصورة أفضل.

سيساعدك هذا الكتاب على إعادة بناء حياة زوجية قوية ترين زوجك ويراك فيها من منظور إيمانى جديد، وتتوحدان معًا فى كيان واحد.

